М. Л. Рева
Н. Н. Рева

# ДИКІ ЇСТІВНІ РОСЛИНИ УКРАЇНИ



М. Л. Рева,
Н. Н. Рева

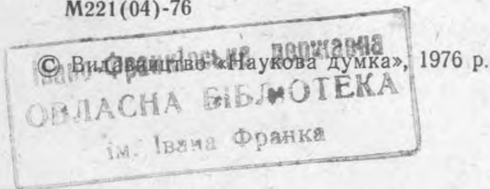
# ДИКІ ЇСТІВНІ РОСЛИНИ УКРАЇНИ

КИЇВ
«НАУКОВА ДУМКА»
1976

У книжці популярно розповідається про дикі їстівні рослини, поширені на території Української РСР та суміжних областей. Подаються народні способи вживання багатьох видів, рецепти приготування з них різноманітних страв і приправ. Читач довідається про ранньовесняні салати, різні овочі й дикий хліб, про виготовлення олії з насіння бур'янів, про лісові делікатеси та польові ласощі.

Редакція науково-популярної літератури

Р $\frac{21006-386}{М221(04)-76}$ 441—76






## ПЕРЕДМОВА

В. І. Ленін, передбачаючи напрямки й шляхи розвитку продуктивних сил соціалістичного суспільства, вказував на необхідність розумного використання природних ресурсів. Ленінські ідеї збереження й примноження скарбів природи знайшли своє втілення в сучасній програмі економічного, соціального й культурного розвитку радянської держави.

Рослинність — один з найголовніших факторів, що визначає природний комплекс нашої планети. Завдяки рослинам утворилася багата на кисень атмосфера, сформувався грунтовий покрив. Усе живе на Землі своїм існуванням зобов'язане рослинам. Тільки вони здатні акумулювати сонячну енергію, синтезуючи з неорганічної матерії органічні речовини, і в найближчому історичному майбутньому ніхто й ніщо не замінить нам рослин у цьому процесі. В. І. Вернадський зазначав, що розвиток людства йде шляхом зростання його автотрофності, тобто зростання незалежності від факторів навколишнього середовища. Одначе цей процес повільний і ми поки що існуємо завдяки рослинам. Людина навчилася ефективно сприяти невеликій кількості рослинних видів щодо збільшення їхньої біологічної продуктивності (внесення добрив, обробіток грунту, створення оптимального світлового режиму, поліпшення їхньої якості селекційними методами тощо). Наука дедалі глибше сягає в таємниці живого листа. Та, незважаючи на це, вона стоїть ще тільки на порозі пізнання органічного синтезу.

Первісна людина споживала безліч рослин, які їй були доступні. «Меню» добиралося звичайнісіньким способом куштування, помилок, отруєння й виліковування. Так упродовж тисячоліть у різних куточках Землі устaлився широкий асортимент їстівних рослин. Звичайна річ, «меню» з рослин у первісної людини було значно ширше, ніж тепер. З розвитком рільництва й тваринництва кількість харчових рослин поступово зменшувалася, накопичений досвід і знання забувалися.

Академік В. Л. Комаров зазначав, що з 500 тисяч видів рослин людство використовує нині лише 5,5—6 тисяч, а культурно вирощує близько 90 видів. Годують людство якихось 16—20 видів: пше-

ниця, жито, ячмінь, овес, кукурудза, рис, просо, сорго, горох, боби, картопля, батат, соняшник, арахіс тощо. Решта великого й різноманітного рослинного світу використовується в мізерних масштабах та лишається мало вивченою.

Одначе у багатьох народів до сьогодні збереглося чимало рецептів застосування різних диких рослин для їжі. Ці знання передаються від покоління до покоління, потрапляють до всіляких видань.

У пропонованій книжці йдеться про велику кількість диких їстівних рослин України та помірної зони СРСР, що їх і досі використовують у їжу. Усі рослини згруповані за їхніми головними харчовими якостями: салатні, овочеві, хлібні, олійні, пряно-ароматичні й ті, що використовуються для виготовлення напоїв.

Автор далекий від того, щоб примушувати читача переходити на харчування дикими рослинами. Завдання книжки скромне: збудити інтерес до рослин, викликати повагу, дбайливе й хазяйське ставлення до цього неперевершеного витвору природи.

За останні 25—30 років число видів диких рослин на Землі скоротилось майже на 20%. Це викликає тривогу й занепокоєння не лише наукової громадськості, але й урядів деяких країн. У багатьох республіках Радянського Союзу складені списки рослин — рідкісних та тих, які щезають і потребують пильної охорони. Ботанічні установи розробили подібні списки й для Української РСР, встановили комплекс заходів з охорони, відтворення та розмноження рослинного світу. Чималий досвід культурного вирощування диких рослин нагромаджений ботанічними садами й навчальними закладами республіки. Готується спеціальна Червона книга для всієї території нашої країни.

Якщо до благородної справи збереження і масового культурного розмноження диких рослин долучаться тисячі й тисячі любителів природи — вчителів і учнів, садівників, озеленювачів, студентів, пенсіонерів і взагалі людей будь-яких професій, — то ми зуміємо зберегти і для себе, і для нащадків усю красу, розмаїття й багатство природної рослинності нашої великої Батьківщини.

## ЗЕЛЕНІ СКАРБИ ЗЕМЛІ

Чарівна планета Земля. Неосяжний навколишній світ, відкритий для кожного і близький кожному. Він вабить, тішить, хвилює...

Неозорі поля. Безконечна гладінь океану. Зелений розмай лісових масивів. Скелясті гори. Архіпелаги. І все це доступне людині. Бетоновані дороги, залізничні колії, повітряні траси, морські шляхи — цими магістралями планети людина здатна потрапити в будь-який куточок Землі. І не так уже багато лишилося місць на планеті, де не ступала б людська нога.

Цей безмежний світ стає дедалі тіснішим, одомашненим. Зростає густота населення. Збільшується кількість міст та інших населених пунктів. З року в рік посилюється урбанізація, з'являються велетенські міста-мегаполіси. Цілі промислові та адміністративні райони і області зливаються, перетворюючись на єдині населені пункти. Прикладом таких селітебно-промислових агломерацій є Рурський басейн у Західній Європі, наш Донбас, Західний район США.

Та в цьому невпинному розвитку цивілізації, одомашнювання світу спостерігається своєрідна діалектична суперечність: люди дедалі більше віддаляються від природи і водночас у них нестримно зростає потяг до неї.

Між людиною і природою — море асфальту, заводські труби, будівельні майданчики, залізне громаддя машин, комфортабельні житла, стіни, поверхи, швидкий транспорт і взагалі шалений темп життя, що так відгороджує нас від лісу, річки, зеленої трави, по якій приємно пройтися босоніж.

Одначе таке фізичне віддалення призводить до внутрішнього відкриття природи.

Людина за своєю фізичною та інтелектуальною сутністю є відкривачем та, можна сказати, пізнавачем, для

неї властива романтика пошуку. І зовнішнє віддалення природи робить її в наших очах хвилююче невідомою, романтичною, привабливою. Зростає внутрішнє бажання зрозуміти, побачити й відкрити непізнане, відчути його, задовольнити спрагу пошуку. Свідченням невпинного емоційного зближення людини й природи є бурхливе зростання природоохоронних товариств, добровільних спілок садівників, квітникарів, кактусівників тощо, масовий відгук на звернення партії й уряду під гаслом «За ленінське ставлення до природи», потяг читачів до науково-популярної літератури, до пізнавальних географічних та ботанічних видань. Якщо навіть побіжно глянути на твори сучасних митців, то впаде у вічі переважання двох провідних мотивів: зображення сучасника і тема природи, поширення пейзажного мистецтва в архітектурі й містобудуванні. Те саме бачимо і в художній літературі.

За останні 200—300 років сталася повна переміна й перебудова людства в галузі соціальній; разюче змінилася енергетика, транспорт, культура. Змінилися й люди, їхній світогляд, побут, світосприймання, психіка. Але засоби добування їжі, методи й принципи сільського господарювання залишилися колишніми. Вдосконалювалися механізми й знаряддя праці, неймовірно зросла механізація сільськогосподарських процесів, впроваджено безліч нових високопродуктивних сортів і порід тварин, а метод добування сільськогосподарських продуктів власне той самий, що й тисячу років тому. Як і за сивої давнини, грунт переорюють, засівають зерном, збирають урожай. Так само, як і в найдавніші часи, вирощують домашню худобу й птицю для одержання м'яса, молока, жирів... І мимохіть напрошується висновок: сільське господарство і процес добування їжі для всього людства перебуває напередодні якихось грандіозних і не завжди добре уявлюваних навіть науковими фантастами перетворень.

На початку свого історичного шляху людство харчувалося дикими їстівними рослинами. Цей період у розвитку людського суспільства Жан-Жак Руссо назвав «золотим віком». Природа ніби надавала людині все необхідне для життя у готовому вигляді. Важко уявити, щоб наші далекі пращури почувалися щасливими, споживаючи лише готові продукти природи. Але факт залишається фактом: свого часу для харчування використовувалося набагато більше видів рослин, ніж тепер.



Згодом людина повільно й поступово перетворювалася на хлібороба. Для різних кліматичних зон формується свій асортимент культурних рослин, які й стали головними об'єктами сільського господарства. Сучасне рільництво, маючи величезний досвід і могутню модерну техніку, використовує лише нікчемну частину видового різноманіття рослинних багатств.

За даними ООН із всієї площі суходолу на Землі — тобто з 13 мільярдів 401 мільйона гектарів — рілля займає лише один мільярд 439 мільйонів гектарів, ліси — 3 мільярди 497 мільйонів гектарів, луки і пасовиська — 2 мільярди 881 мільйон гектарів. Отже, територія дикої рослинності майже вп'ятеро переважає площу культурних насаджень. І ці природні багатства для харчування людини нині не використовуються, їстівні рослини забуті, хоча майже всі дикі представники флори, за винятком кількох отруйних видів, практично їстівні, якщо не в сирому, то в переробленому вигляді.

Одначе деякі народи нашої планети, як і раніше, споживають ще багато диких рослин. Чималий досвід у цьому мають і народи Радянського Союзу.

Щоправда, використання диких рослин для харчування в обложеному Ленінграді показало, що населення загалом має обмежені знання в цій галузі. До диких рослин, за винятком грибів та деяких плодів, здебільшого ставляться упереджено, насторожено чи байдуже. Має тут значення і острах перед кількома отруйними видами, і звичайнісінька інертність, і чванькувате самолюбство, амбіція («хіба я дикун, щоб їсти якийсь бур'ян») тощо.

А тим часом дикі рослини мають цілу низку властивостей та якостей, яких бракує культурним. Дике зілля у великій кількості з'являється напровесні, коли ще немає ранніх овочів. Дика зелень, як і культурні рослини, містить у собі і білки, і амінокислоти, і вітаміни. Проте дикі рослини багатші на водорозчинні вітаміни і такі мінеральні речовини, як, скажімо, калій та деякі мікроелементи, що регулюють водно-сольовий обмін в організмі. Сам процес збирання або вирощування диких рослин — захопливий. Це благородний вид активного відпочинку на лоні природи, що так важливо за нашої сучасної механізованої доби. Цікаво знати властивості й якості диких рослин тим людям, які часто перебувають у довгих екскурсіях, експедиціях, мандрах. Дикі зеленощі й плоди дають

змогу збагатити раціон різноманітними органічними речовинами та сполуками, котрих мало в консервованих продуктах.

У своїй поемі «Енеїда» безсмертний Іван Котляревський колоритно описує страви й різні напої, що їх подавали до балу «праведників» у раю. В меню райських наїдків і напоїв почесне місце займають дикі рослини, що їх споживали або в натуральному вигляді, або у вигляді приправ, настоянок, гарнірів, делікатесів тощо.

... Або горілочку пили,
Не тютюнкову і не пінну,
Но третьопробну, перегінну,
Настояную на *бодян;*
Під челюстями запіканку,
І з *ганусом,* і до *калгану,*
В ній був і *перець,* і *шапран.*
І ласощі все тільки їли,
Сластьони, коржики, стовпці,
Вареники пшеничні, білі,
Пухкі з кав'яром буханці;
*Часник, рогіз, паслін, кислиці,*
*Козельці, терн, глід, полуниці,*
Крутії яйця з сирівцем
І дуже вкусную яєшню,
Якусь німецьку, не тутешню,
А запивали все пивцем.

Як бачимо, з поданого переліку «райських» страв деякі нам зовсім не відомі або маловідомі. Настояна на калгані горілка, скажімо, користується й нині популярністю. А от бодян, рогіз, паслін, кислиці, козельці, терен, глід — це ніби з казки, такого в меню ніде не побачиш, та й самі рослини для більшості людей незнані. Читач дізнається про них, прочитавши цю книжку.

## ЦІЛЮЩЕ ВЕГЕТАРІАНСТВО

Ще за давньої давнини люди розуміли, що овочі та фрукти — не лише наїдок, а й своєрідні ліки. Сучасна медицина науково довела: багатий на зелень та свіжі фрукти харчовий раціон — одна з найголовніших умов лікування багатьох захворювань.

Рослинна їжа багата на біологічно активні речовини, необхідні для нормальної життєдіяльності людського організму. До них належать передусім вітаміни, солі органічних кислот, мікроелементи, незамінні амінокислоти, легко засвоювані вуглеводи.

Найперша вимога до харчування — різноманітність. Харчові продукти мають відзначатися високою якістю і калорійністю, мати привабливий вигляд, приємний аромат, добрий смак, що збуджує апетит.

Повноцінний харчовий раціон людини повинен складатися з достатньої кількості білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, органічних солей і кислот, клітковини.

Вуглеводи виробляються в зелених частинах рослин. До них належать цукри, крохмаль, інулін, клітковина й пектинові речовини. Крохмаль відкладається як запасна речовина в корінні, кореневищах, бульбах, насінні й плодах рослин. Інулін за своєю будовою та поживністю дуже близький до крохмалю, але має солодкий присмак і розчиняється у воді, тоді як крохмаль у воді лише набухає. Інулін здебільшого накопичується в корінні та кореневищах.

Клітковина утворює стінки рослинних клітин та провідних судин тощо, не розчиняється у воді.

У молодих частинах рослин стінки клітин складаються майже з чистої клітковини. Старіння клітин супроводжується тим, що їхні стінки насичуються різними речовинами, дерев'яніють і стають дебелими. Клітковина є в овочах, фруктах, оболонках насіння. Дрібні зернятка деяких ягід, наприклад малини, не перетравлюються в шлунку людини, проте вони вкрай потрібні організмові. Механічно подразнюючи нервові закінчення на стінках шлунку та кишечника, ті насінинки сприяють виділенню шлункового соку, просуванню маси в кишечнику тощо. Для того щоб шлунково-кишечний тракт працював добре, до наших раціонів слід уводити багаті на клітковину рослинні продукти — салати, наїдки з капусти, горошку, квасолі та плодів типу абрикос, ягід агрусу й смородини, а також квашенину, солоні огірки тощо. До того ж їжа з овочів та фруктів корисна за ожиріння, атеросклерозу.

Пектинові речовини містять здебільшого плоди та ягоди вишні, смородини, суниці, груші, яблуні, сливи, а також редиска, столовий буряк та ін. Сполучаючись у шлунку людини з водою, цукрами та органічними кислотами — яблучною, лимонною та оцтовою, ці плоди і ягоди вбирають рідину та утворюють желеподібну масу. Вона де-

зинфікує шлунок, огортає грубі шматки їжі, запобігаючи пошкодженню травної системи.

Терпкий присмак плодів і ягід терну, кизилу, чорниці, груші, горобини зумовлений наявністю в них дубильних і в'язких речовин. Киселі з цих плодів і ягід значно корисніші від соків та відварів.

Мінеральні солі та мікроелементи, що входять до складу овочів, фруктів, ягід, зеленої маси рослин, украй необхідні для синтезу й обміну речовин у людському організмі. Вони є джерелом лужних елементів, які запобігають підвищенню кислотності за надуживання м'яса, риби, білків і жирів. Рослини накопичують у собі певні, властиві тому або тому видові елементи й речовини, без яких неможлива нормальна життєдіяльність людського організму. В столовому буряку, наприклад, багато заліза, у моркві — кобальту, у листі дикої капусти — заліза, міді, цинку, у червоному перці — міді й марганцю.

Цукри, залежно від будови їхніх молекул, поділяються на кілька груп. Найлегше засвоює організм виноградний цукор — глюкозу. Це, так би мовити, найпростіший цукор. Значно складніший плодовий — фруктоза (цукор з буряка та тростинний), що найсолодша на смак. Цукри нагромаджуються головним чином у ягодах та плодах, рідше — у кореневищах. Багаті на цукор плоди та ягоди особливо корисні хворим на печінку й серце.

Рослинні білки та жири зосереджені здебільшого в насінні, зерні. Оскільки жири й білки — основа живлення людини, то їжа, виготовлена з плодів і насіння, відзначається особливою калорійністю.

Для харчування людини виняткове значення мають всілякі органічні кислоти, солі та вітаміни рослинного походження. На сучасному етапі розвитку хімії й біохімії рослина, власне, є незамінною поживою для людини. До того ж дикі рослини у десятки разів багатші на органічні кислоти й вітаміни, ніж їхні культурні родичі.

Найчастіше органічні кислоти в рослинах представлені щавлевою, яблучною, лимонною, винною, нікотиновою, бензойною кислотами; органічні солі — солями заліза, кальцію, калію, магнію та фосфору.

Велику потребу в солях кальцію мають кістки нашого організму. Солі фосфорної кислоти необхідні для нормального функціонування нервових клітин у людському організмі; вони ж входять до складу кісткових та хрящових клітин. Дихання та кровообіг неможливі без органічних солей заліза. Солі калію регулюють серцеву діяльність. Солі натрію забезпечують нормальну роботу шлунка, кишечника та залоз внутрішньої секреції.



Овочі, фрукти і листя є джерелом вітаміну С та каротину, з якого в організмі утворюється вітамін А, а також деякі органічні й мінеральні речовини.

Вітаміни, на які особливо щедрі дикі рослини, є ніби регуляторами багатьох життєвих процесів в організмі людини й тварини. До речі, організм потребує незначної їх кількості. Але брак їх або недостатність у їжі одразу викликає хворобливі явища, загальне слабування, нездужання, а іноді призводить і до тяжких захворювань (цинга, пелагра, бері-бері та ін.). Ось чому в харчовому раціоні потрібні свіжі овочі.

У дореволюційній Росії нестачу вітамінів у їжі простих людей поповнювали дикі рослини. На широкому використанні диких овочів грунтується національна кулінарія багатьох народів Кавказу та Середньої Азії. Нині ж про застосування диких їстівних рослин у харчуванні людини науково-популярна література майже не пише. Не визначені також і харчові ресурси дикої флори (за винятком хіба що горіхових).

Кілька слів про харчування у сучасному світі та тенденції розвитку цієї проблеми на майбутнє.

1968 року в Москві відбулася консультативна нарада фахівців із країн Ради Економічної Взаємодопомоги, де грунтовно обговорювалася проблема харчування усього людства в цілому і соціалістичних країн зокрема. Йшлося про тенденції в цій галузі у зв'язку з науково-технічним прогресом. Обмірковувалися питання збалансованого харчування, підвищення біологічної цінності продуктів, вишукування додаткових джерел білка для харчування всього людства.

На початку нашої ери планету населяло близько 250—300 млн. чоловік, 1800 р. — 906 млн., 1900 р. — 1608, 1950 р. — 2518, 1970 р. — 3650, 1973 р. — 3800 млн. чоловік. Як бачимо, за 1800 років від початку ери людство зросло втричі, а за останні сімдесят років — удвічі. Демографи ООН передбачають бурхливе зростання населення і в майбутньому: до 2000 року на планеті житиме близько 6 млрд., до 2100 р. — 20 млрд. чоловік. Водночас від-

повідні органи ООН звертають увагу світової громадськості на те, що загальна площа орної землі, садів та плантацій на землі становить нині близько 1440 млн. *га*, а лук понад 2600 млн. *га*. За сучасного рівня сільськогосподарського виробництва з цих площ можна збирати щорічно до 30 *ц* харчових продуктів з гектара ріллі, і до 10 *ц* з гектара лук, що становить 6,8 млрд. тонн умовних зернових одиниць. Цієї кількості досить, щоб прогодувати лише 13—14 млрд. чоловік.

Проте майбутнє людства не таке вже й песимістичне. Можливості сільського господарства можуть бути збільшені багатьма шляхами. Перший і найголовніший — підвищення продуктивності сільськогосподарських рослин і домашніх тварин; другий — залучення до всесвітньої ниви нових територій за рахунок зрошення материкових пустель Азії, Африки й Америки; третій — виведення нових видів і сортів культурних рослин, що відзначаються високою продуктивністю на одиницю оброблюваної площі; четвертий — підвищення продуктивності диких рослинних угруповань шляхом залучення до них великої кількості видів корисних і їстівних рослин, шляхом ширшого використання диких їстівних рослин.

Учених, що займаються проблемами харчування, цікавить не лише кількість харчових продуктів, необхідних для прогодування людства, але й їхня якість. Насамперед слід розв'язати проблему продуктів, що містять білок. По-друге, як відзначила московська нарада, настав час удосконалення старих і створення нових видів харчових продуктів. У розв'язанні цього завдання дуже важливу роль відіграє вивчення корисних властивостей багатьох диких рослин та використання народного досвіду у цій галузі.

У нашій країні найбагатший досвід залучення до раціону людини диких рослин мають народи Кавказу. І це закономірно — упродовж століть шляхи завойовників із Персії, Візантії, Туреччини лежали через Кавказькі гори. Спустошливі набіги й війни супроводжувалися знищенням садів і ланів, худоби й жител. Місцеве населення ховалося в неприступних горах. Позбавлені урожаїв і худоби, люди змушені були харчуватися дикими їстівними рослинами, жити з полювання. Так за тривалий час виробилася звичка до широкого використання зелені у харч, усталилися традиції народної кухні.



Широке застосування індустріальних методів виробництва в приготуванні продуктів харчування та страв не може не вплинути на їхню якість. Якщо продукти й страви виготовлені на строгій науковій основі, то це сприяє не лише кращому їх збереженню, а й поліпшенню поживних та смакових властивостей. Одначе в деяких випадках така обробка може завдати шкоди продуктам, знизити їхню поживність і смакові достоїнства.

Хто не їв паляницю з борошна вищих сортів млива? Такий хліб пухкий, білий, м'який, висококалорійний, але... має низьку біологічну цінність. А справа ось у чому. Під час виготовлення найтоншого білого борошна, котре йде на здобні вироби, зерно пшениці позбавляється всіх зовнішніх оболонок та зародків, а разом з ними і — вітамінів групи В, ростових речовин, ферментів, олії, що міститься в зародку зернівки. Натомість свіжовипечений хліб з борошна грубого млива поживний, тривкий; він відзначається своєрідним ароматом, смаком, має «хлібний» запах.

Недарма в Радянському Союзі великим попитом користуються сорти пшеничного хліба грубого млива. У країнах Західної Європи, навпаки, популярний сніжно-білий хліб, що нагадує вату і не має ні смаку, ні запаху. Так само люблять «ватяний» хліб і в США, де іноді в тісто на догоду споживачеві додають різні синтетичні вибілювачі, не завжди корисні для організму.

Така сама проблема і з рафінованим цукром: сирий, або нерафінований, хоча й не гарний на вигляд, зате приємніший на смак, і, головне, має більше вуглеводів та органічних речовин.

Вивчення впливу на організм, на здоров'я людини рафінованої їжі, тобто природної за походженням, але видозміненої хімічно, має величезне значення. Наукові дослідження про харчування людини такими продуктами лише починаються. Зрештою, перелік рафінованих продуктів ще досить обмежений.

На порядку денному науки й харчової промисловості стоїть також проблема використання мікроорганізмів для приготування напівфабрикатів чи готових продуктів. Мікроби, як відомо, надзвичайно швидко розмножуються. Деякі види дріжджів синтезують білок у дві тисячі разів швидше, ніж це відбувається у коров'ячому вимені. Нині широко досліджується можливість виготовлення кормів

для худоби шляхом культури одноклітинних водоростей, виробництва кормових дріжджів і т. ін.

Як бачимо, голод поки що не загрожує людству. Але ще тривалий час рослинність планети буде головним виробником органічної речовини. І в найближчі століття, слід сподіватися, основним постачальником їжі для людства залишиться сільське господарство, продуктивність якого неухильно зростає. Навіть на сучасному рівні наших знань і досягнень за допомогою правильної організації виробництва, розміщення продуктивних сил, збереження врожаю тощо кількість продуктів харчування можна подвоїти і навіть потроїти. А якщо до обіднього столу людства розумно долучати світовий океан, неосяжні багатства диких рослин, підвищити продуктивність існуючих рослинних угруповань, то продовольча проблема перестане взагалі бути для людства головною.

Зелені скарби нашої Землі велетенські. Треба тільки розумно й по-господарському їх використовувати. Хочеться, аби всі люди побачили, зрозуміли й переконалися, що в природі не існує рослин непотрібних, некорисних, надаремних, а є лише такі, корисні властивості яких нам ще невідомі. Американський письменник Ральф Емерсон якось сказав: «Що таке бур'ян? Рослина, корисні властивості якої ще не відкрито».

Багато людей часто буває серед дикої природи, тож знання про рослини їм завжди можуть знадобитися. Взагалі будь-які знання про навколишнє середовище допомагають нам точніше визначити своє місце на Землі, в своїй країні, у суспільстві, підвищують інтерес до життя.

## ВЕСНЯНІ САЛАТИ

У народній практиці найкраще відомі рослини, що ними звикли при потребі замінювати різні овочі. Люди минулих часів, очевидно, ще не вміли заготовляти наперед вітамінні продукти і, зголоднівши взимку за овочами, бралися їсти всі ранньовесняні рослини, всі зеленощі, що тільки їм траплялися.

Найчастіше дикоросла флора служила поживною додачею до звичайного столу. Дикі рослини готувалися як сирими, так і вареними, печеними, маринованими, квашеними, солоними. Як правило, для їжі збирали лише молоді й ніжні частини рослин: листя, пагінці, паростки,



проростці, кореневища, бульби. Дозріваючи, всі вони старіють, грубішають, втрачають їстівні й смакові властивості.

За давнини майже жодна м'ясна страва, юшка, напій тощо не готувалися без зеленої приправи диких пряносмакових рослин.

...У вільну годину напровесні вийдімо зі своїх задушливих осель. Ступімо лише крок до природи.

Сяє весняне сонце. Чиста блакить над головою. Зеленіє все навколо. Придивімося уважніше. Хвилину... п'яту... десяту... І світ запістрявіє різноманітними видами диких рослин. Їх повно в садах, на городах, луках, галявинах. Надто — на межниках, узліссях, під старими парканами, на крутосхилах. Їх безліч навіть ось тут, обабіч доріжки, якою ступаємо. Варто тільки нагнутися, обережно — щоб не пошкодити кореневища — зірвати дивовижні дарунки землі. Адже тут десятки видів рослин, що урізноманітнять, збагатять і прикрасять наш стіл — сучасний вишуканий стіл — за будь-якої пори року.

Бур'яни — ті бур'яни, на які дехто з вас раніше не хотів дивитися — у багатьох випадках підуть на виготовлення смачних, ароматичних страв, багатих на вітаміни й вуглеводи. Ті страви нададуть вам енергії, збагатять кров, зміцнять організм, наповнять вас новими силами, радістю життя. Варто тільки зробити крок до природи...

Найчастіше напровесні з диких рослин готують салати, юшки й борщі. Дещо рідше їх використовують для виготовлення других та борошняних страв.

Меню з їстівних диких рослин безмежне. Кульбаба лікарська, кропива жалка, сурішиця й осот городній, щириця й гравілат, подорожник і лобода та ще безліч інших рослин, на які ми навіть уваги не звертаємо, — чудова і вкрай необхідна сировина для салатів. У багатьох європейських країнах такі салати нерідко вважаються найвишуканішими стравами, делікатесами.

Салати із диких рослин можна готувати з ранньої весни (збираючи зелень навіть з-під снігу!) до пізньої осені. Цінність їхня визначається не лише вмістом білків, а й вуглеводів, мінеральних солей та рідкісних елементів. Наприклад, вуглевод інулін, легко засвоюваний і незамінний для хворих на діабет, у великій кількості міститься в молодих листках та коренях дикого цикорію (петрових батогів) і лопуха. У салатах завжди багато вітамінів,

мінеральних солей, пряно-ароматичних речовин, що збуджують апетит. Не випадково народи південних районів нашої планети вживають велику кількість прянощів та ароматичної зелені, перцю. Це необхідно для збудження апетиту, що знижується за сильної спеки та перегрівання організму.

Салати з диких рослин готують так само, як і з культурних. Салат має бути смачний, збуджувати апетит і веселити око. Треба тільки дотримуватися деяких правил і порядку приготування.

Для салату збирають лише молоді й ніжні частини рослин — листки, пагони, кореневища, квіткові пуп'янки тощо. До переробки можна залучити й стигліші та грубіші частини, зелень. Зібране зілля перебирають, вилучаючи домішки інших рослин, гілок, сухого й ушкодженого листя. Після сортування масу ретельно промивають, щоб у ній не лишилося грудочок землі чи піску. Далі — аби вилучити рештки води з рослин — їх викладають в друшляк, сито, на тканину або салфетку. Якщо листя чи пагони грубі, підсушену сировину ріжуть гострим ножем і кладуть до салатниці або емальованої каструлі, скляної банки чи, зрештою, до пластмасового відра (категорично слід уникати металевого посуду, бо метал, окислюючись, руйнує вітаміни, а салат набуває неприємного присмаку). Суміш засмачують різними спеціями залежно від їх наявності, смаку та апетиту. Як приправу до салатів можна використати сіль (за смаком), оцет, олію, кисле молоко чи сметану. Для прісних салатів бажана гірчиця, мелений гіркий або червоний перець, пахучий перець, лимонна кислота тощо.

Треба пам'ятати, що салати, приготовлені з гіркуватого листя, не потребують гірчиці й перцю, до них варто долучити побільше кислоти, сметани, цукру, олії. Гострі ж спеції придатні для прісних салатів. Зілля з солодким присмаком — скажімо салат з глухої кропиви — виграє від гострих і кислих приправ. До солодкавої чи прісної зелені можна додати листя й паростки, що мають кислий або гіркий смак. Отож салати можна готувати з одного виду рослин або із суміші. При цьому враховуються смакові якості різних видів зелені, їхній запах, цупкість і міцність, зовнішній вигляд. Чим більше всілякого зілля входить до складу салатів, тим вони смачніші, поживніші й пікантніші.



Рослинність, зібрану для салатів, можна зберігати не більше доби. За необхідності зілля тримають тільки в закритому неметалевому посуді в холодному місці.

Найпростіше приготувати напровесні свіжий салат «Весна». Свіжозібрані листочки глухої кропиви білої, щавлю та грициків очищають від грубих черешків, миють, просушують, дрібно січуть і ретельно перемішують. Якщо поблизу є петрові батоги або козельці, то бажано взяти трохи свіжого молодого коріння цих рослин, добре промити, очистити від шкірки, дрібно порізати й додати до салату. Старанно перемішану масу перед вживанням засмачують соусом. Його готують із сметани або кислого молока, солі, гірчиці та олії. Зверху салат оздоблюють листочками або напіврозквітлими пуп'янками кульбаби. Щоб вони не гірчили, їх вимочують дві-три години у холодній воді. Нарешті салат посипають дрібно порізаною зеленою цибулею й подають до столу.

Салат «Весна» містить велику кількість вітамінів, має чудовий смак. Його подають до всіх м'ясних, рибних і борошняних страв, до смаженої картоплі.

Для салату рекомендується використовувати не лише сирі пуп'янки кульбаби, коріння петрового батога чи козельців, але й варену картоплю, відварені корені бугили лісової, весняні паростки рогозу тощо. Можна також додавати нежирне подрібнене варене м'ясо або копчену рибу.

У різних народів існує безліч найрізноманітніших рецептів, і навряд чи можна їх усіх тут подати. Нижче пропонуємо лише опис деяких рослин, що ростуть у помірному поясі, способи приготування з них певних страв, передусім салатів, вінегретів.

Узимку небагато знайдеться аматорів вишуковувати свіже листя суріпиці чи грициків під снігом. У південних районах, де сніговий покрив незначний або й зовсім відсутній, можна збирати листя салатних рослин і взимку.

Якщо в лісі на невеличкій галявці обережно розгребти сніг, то перед нами постане дивовижний світ. Яскраво-зелені пагінці зеленчука, копитняка, осоки волосистої... І ще якісь численні жовтуваті чи ледь зеленкуваті паростки, що проклюовуються крізь шар злежаного торішнього листя. Уважно вдивляючись, помітимо паростки багаторічної пролiски, молоді стеблинки медунки з пуп'янками, пшінки весняної, адокси муксусної тощо. У гаях о цій порі проростає яглиця, на озимих ланах трапляються ро-

зетки суріпиці, гришиків, хрінниці, дикої редьки. Велика кількість однорічних та дворічних бур'янів зимує зеленими.

Під час збирання зелених листочків для салатів взимку слід пильнувати, аби не потрапило пошкоджене чи хворе листя, на якому іноді розвиваються шкідливі для людського організму гриби.

А ще можна одержувати свіже зілля, не виходячи з квартири. Для цього беруть коренеплоди буряка, петрушки, товсте м'ясисте коріння кульбаби, петрових батогів і щільно укладають їх у квітковий горщик чи глибоку миску, виставляють на сонячне підвіконня та поливають теплою водою. На коренеплодах розвиваються ніжні зелені листочки, які систематично зрізують, отримуючи кілька врожаїв. Деякі господині таким чином вирощують зелену цибулю. Перевага тут надається багатозародковим сортам, у яких цибулина складається з кількох зубків (Кущівка, Сорокозубка, Шнітт-лук).

Зібране наприкінці літа насіння дикої гірчиці, суріпиці, латука дикого взимку можна висівати на фільтрувальний папір або крихкий картон. При цьому треба слідкувати, аби папір завжди був вологий. Днів за 8—9 після висівання з'являються зелені паростки. Їх збирають, кришуть та додають до юшок, борщів, або посипають м'ясні та рибні страви, бутерброди з шинкою чи ковбасою тощо. У такий самий спосіб одержують взимку паростки сої, пшениці, ячменю, вівса.

Молоде зілля містить більше вітамінів, ніж дорослі рослини. Паростки пшениці, скажімо, дуже багаті на вітаміни групи $B_1$, вітаміни С і Е, що їх рекомендують під час перевтоми, недокрів'я, низькому кров'яному тискові. Іноді набубнявілі, ледь пророслі зернятка пшениці розтирають і додають до вечірнього кефіру (ложку зерен — на склянку).

За підвищеної кислотності, при печії добре допомагають пророслі зерна вівса. А проросле насіння сої— якщо вживати його систематично — запобігає відкладенню холестерину, допомагає при діабеті.

Можна чимало говорити про користь зелені та лікувальне харчування, але час перейти до опису окремих видів рослин та їхніх корисних властивостей і якостей. Оскільки більшість рослин, про які йтиметься в книжці, широко відома читацькому загалові, то подаємо лише



українську та російську назви, латинське найменування. Зазначаємо також місця, де здебільшого можна знайти дану рослину.

**Кульбаба лікарська** (одуванчик лекарственный) — Taraxacum officinale F. Web. ex Wigg. Її, як і соняшник, можна назвати сонячною квіткою. Придивімося весною до лугу, що вкритий колоніями кульбаб. Спостерігаючи тривалий час, помітимо, що сонячна рослина декілька разів на день міняє забарвлення. До сходу сонця луг поспіль зелений. Щойно перші промені розженуть вологий туманець, як займище заграє оранжовими вогниками кульбаб. Вище сонце — золотішають луки, стають дедалі барвистіші, яскравіші, вогненніші. Та ось сонце дійшло до обрію і луг на очах блякне, тьмянішае. Закотилось світило за далеку лісосмугу, луг... поспіль зелений, буденно-одноманітний, темнуватий. Жодного оранжового вогника! Якщо в цю хвилину відшукати квітку кульбаби й придивитися до неї, то помітимо, що вона закрилася на ніч, згорнувши свої пелюстки. Згас вогник. Рослина мовби заснула, щоб прокинутися наступного ранку разом із сонцем.

Кульбаба — одна із ранньовесняних рослин. Хто в дитинстві не плів першого весняного золотистого вінка з її квіток! Цвіте рослина тиждень — другий, потім серед різнотрав'я з'являються пухнасті білі бульбашки. Дмухнеш на них і попливуть легкою хмаринкою над лугом «парашутики». Звичайно, дмухає на ті пухнасті круглі кульки вітер; він і розносить десанти парашутиків вусебіч на далекі відстані. Тож недарма кульбаба всюдисуща: її вздрінеш на городах, полях, уздоріжжях, галявинах, узліссях. Не гребує вона пустирищами, звалищами і навіть смітниками, весело прикрашаючи їх сіру буденність.

У народі кульбаба з давніх давен — улюблена, корисна рослина, що її цінують не лише за першоцвіт, а й за поживні якості. Про неї складено чимало дитячих пісеньок, казок, оповідок. Про непересічність кульбаби свідчать і латинські назви. Слово Taraxacum походить від грецького tarassein — лікувати, заспокоювати. Officinalis перекладається з грецької як аптечний або лікарський. Деякі фахівці вважають, що перше слово латинської назви зумовлене поняттям, яке визначає різні хвороби очей, що їх давні греки лікували молочним соком кульбаби.

2*

Так чи інакше, але золотоокій всюдисущій рослині здавна приписують різні цілющі властивості. І не безпідставно. Колись кульбабу вважали заледве чи не еліксиром життя, що знімає втому, надає людині сили й бадьорості.

За нашої раціональної доби її, певна річ, не зараховують до якихось чудодійних засобів, але ігнорувати її корисні якості не можна. Народна медицина використовує кульбабу лікарську для лікування багатьох хвороб, зокрема діабету й зобу. Добре відома кульбаба і як проносний, відхаркувальний, кровоочисний засіб та стимулятор травлення. Свіжим соком кульбаби виводять плями на шкірі. У науковій медицині вона офіційно визнана лікарською рослиною.

Менше відомі у нас харчові та смакові властивості кульбаби. Тим часом вона здавна культивується в Західній Європі, особливо у Франції та Іспанії, як салатна та овочева рослина. Сто грамів зелених листків кульбаби містять 55—60 *мг* вітаміну С, 7—8 *мг* вітаміну Е, 6—7 *мг* каротину. Листки є також щедрим джерелом найцінніших сполук, що їх швидко і з величезною користю для себе поглинає людський організм — сполук фосфору, заліза, кальцію, алюмінію, марганцю, протеїну й вуглеводів. А ось неповний перелік інших корисних для людини речовин, що містяться у молочному соку кульбаби: винна й мелісова кислоти, тараксацин, тараксацерин, флавоксантин, манніт, інозит, віск, каучук, пальметин, ферменти. Напровесні в коренях міститься 24—26, а восени 35—40% полісахариду інуліну.

На смак зелень кульбаби дещо гіркувата, тож її зараховують до групи рослин, що йдуть здебільшого на приготування гострих салатів.

Напровесні молоді листки, ще прикриті торішнім листям і травою, відзначаються світлим забарвленням і ніжністю. Вони не такі гіркі, м'якші на смак і найбільш придатні для салатів. Щоб зменшити гіркоту, старанно вимите листя кладуть на півгодини в солону воду. Потім підсушують на рушнику чи салфетці протягом кількох хвилин і дрібно січуть. Салат тільки з кульбабового листя смачний сам по собі, але до нього можна додати й інші рослини або овочі.

Салат із листя кульбаби, присмачений майонезом, олією (прованською або соняшниковою), сіллю та гірчицею, має у Франції назву «пісанлі» і вважається справжнім делікатесом.



Для приготування складніших салатів до листків кульбаби додають варену картоплю, моркву, столовий буряк, зелений горошок, сметану або вершки, круто зварені й посічені яйця, оцет або сухе вино на смак. На стіл подають суміш зелені та овочів і окремо засмачку, щоб кожен міг заправити собі салат на свій розсуд.

Старіші листки кульбаби використовують як шпинат, їх можна маринувати в оцті. У Франції та на Кавказі після нетривалого варіння маринують нерозпуклі молоді квіткові пуп'янки, що зберігаються тривалий час. Заготовлені на зиму, вони додаються до вінегретів, солянок, салатів, іноді замінюють каперси.

Корені висушених дворічних рослин кульбаби використовують для приготування напою, подібного до кави. Корені викопують у другій половині літа, очищають від грунту й грубої кори, ріжуть невеликими шматками, сушать у духовці або в печі. Колір висушеного коріння темно-коричневий (через скарамелізований цукор). Перед споживанням заготовлене коріння дрібно січуть і заливають окропом або варять у воді. Такий напій солодкий на смак, має своєрідний приємний аромат та гарний колір міцного чаю.

У Франції вивели кілька культурних сортів кульбаби, що відрізняються своїми розмірами, листям та щільністю бутонів. Ще за 30-х років — за даними французького щорічника департамента землеробства — в західних районах Франції плантації кульбаби обіймали близько 150 тисяч гектарів.

Для шанувальників овочевих страв і людей, які страждають на брак апетиту або вітамінів, рекомендуємо кілька рецептів.

*Салат весняний* (кількість продуктів подаємо на одну порцію салата). Сто грамів свіжого листя кульбаби замочують на тридцять хвилин у солоній воді. Виймають, трохи підсушують і дрібно січуть. До подрібненої маси додають ложку сметани й ложку майонезу, сіль на смак, добре перемішують і подають до столу.

Якщо немає майонезу, готують заправу з олії, оцту, кип'яченої холодної води, цукру, солі й чорного меленого перцю. Цю засмачку можна приготувати заздалегідь, але завдавати нею салат тільки перед уживанням.

*Салат з маринованих пуп'янків.* На порцію беруть три столові ложки маринованих пуп'янків кульбаби, по ложці дрібно посіченого часнику та кропу, півсклянки хлібного квасу. Сіль кладуть на смак. Засмачка до цього салату та сама, що й до весняного. Пуп'янки, присмачені кропом або часником, кладуть до емальованого чи скляного посуду й заливають хлібним квасом. Далі перемішують, додають засмачку й сіль. Уживають салат здебільшого як закуску або приправу до м'ясних і рибних страв.

Весною та напочатку літа під час мандрівок чи екскурсій, експедицій тощо салат з кульбаби готують просто в полі. Він дуже корисний, коли бракує вітамінів у харчовому раціоні, а меню становлять лише консерви, концентрати, борошняні вироби.

Отже, кульбаба лікарська не якийсь набридливий бур'ян, а надзвичайно корисна рослина. Вона давно проситься у сади та на городи, на культурні ниви.

Коріння кульбаби можна, як зазначалося, викопувати й зберігати в льоху для пророщування взимку на салатне зілля. Зібране влітку її насіння висівають наступного року напровесні, хоча це можна зробити й під зиму. Кульбаба найкраще росте на розпушених родючих грунтах. На грядках рослини проріджують з розрахунку 12 × 45 або 30 × 30 сантиметрів.

Після осіннього посіву перше листячко з'являється напровесні. Його одразу можна застосувати і для салатів, і як шпинат. Щоб одержати ніжніше й не дуже гірке листя, його за день-два до вживання присипають землею або прикривають ящиками, квітковими горщиками.

**Кропива** (крапива) — Urtica L. Хто з нас не знає кропиви! Кого не обпікала вона, зненацька й підступно? Хто не відсахувався від її замаскованих жал! Тож немає потреби, гадаємо, описувати цю рослину. Варто лише нагадати, що існує кілька видів кропиви. У помірній зоні найчастіше трапляється кропива жалка (Urtica urens L.) та дводомна (U. dioica L.)

Кропива жалка — трав'яниста рослина заввишки 40—60 *см*. За сприятливих умов може сягнути й двох метрів. Листки та стебла вкриті мечоподібними волосинками, що схожі на порожні дудочки. Стінки волосинок просякнуті карбонатом кальцію і тому дуже крихкі. Горішня частина волосинки наповнена жалючим соком складного змісту. Туди входять ацетилхолін та гістамін, різні органічні кислоти. Від зіткнення з різними предметами, шкірою людини або тварини, волосинки зламуються. Гострі кінці зламу легко проколюють шкіру людини, й вміст волосинки потрапляє до ранки. Ацетилхолін і гістамін діють на нервові закінчення під шкірою, що викликає печіння й свербіж. Так виникла й наукова назва кропиви: urtica в латинській мові утворилося від слова urere — пекти. Назва ж кропиви дводомної — безпосередній переклад з латині (dioica — дводомна).



Кропива — надзвичайно цінна дика рослина. За давнини із стебел кропиви, як пізніше конопель, отримували прядиво для виготовлення грубих тканин, міцних линв, мотузок і т. ін. Нині кропиву широко застосовують у народній та офіційній медицині як ефективний кровотамувальний, сечогінний, протигарячковий, ранозагоювальний, протиревматичний засіб.

У країнах Сходу кропива слугує для виготовлення вищих сортів паперу.

Листя та стебла рослини — добрий харч для худоби, надто для свиней. Посічене та зварене листя використовується як високовітамінний корм для свійської птиці.

Листя кропиви містить велику кількість вітамінів С, $K_1$ і $B_2$, провітамін А. Має також 18—20% азотистих речовин, 9—10% крохмалю і до 7% жирів.

Вважають, що за поживністю листя кропиви не поступається перед зеленим горошком, квасолею, бобами. Хлорофіл під час кип'ятіння не руйнується. Цінність кропиви як продукту харчування підвищують наявні у листі органічні речовини, що збуджують і стимулюють травлення.

Кропиву споживають у багатьох країнах. Молоді пагони, стебла й листя — цінна й чудова присмака до зеленого борщу. Стебло також солять і маринують про запас. У скандинавських країнах і Польщі з молодих листків роблять пюре до м'ясних страв. Готують його так: щойно зібрану зелень пропускають через м'ясорубку, додають олію, сіль, дрібно посічену цибулю, пахучий перець і круті січені яйця. Пюре використовують як гарніри, приправи та салати в свіжому вигляді.

На Поліссі з посіченого та звареного листя кропиви готують соуси до м'ясних та борошняних страв і картоплі.

Квашені молоді пагони готують так само, як і капусту, але замість моркви додають листя городнього портулаку.

Квашена кропива має пікантніший аромат, ніж квашена капуста, а також смачніша й поживніша.

Напровесні зі свіжого незгрубілого листя кропиви готують салати та додають до сумішей. Листя кропиви, щавлю, щириці, подорожника, зеленої цибулі миють, підсушують, подрібнюють, змішують, посипають крутими січеними яйцями, поливають олією та солять. Потім накладають в салатницю, прикрашаючи кружальцями редиски та вершечками варених яєць. На 300 *г* кропиви беруть по 200 *г* щавлю, подорожника й щириці, 4—5 столових ложок олії, 2 яйця, 2—3 редиски.

У Польщі з листя кропиви одержують хлорофіл, що його застосовують у парфюмерії та харчовій промисловості. Відомий цілющими властивостями хлорофіловий крем або живильний лосьйон готуються на основі хлорофілу, одержаного із листя кропиви жалкої.

**Глуха кропива біла** (яснотка белая) — Lamium album L. Її листя схоже на листя кропиви жалкої, але без жалючих волосинок, тому її називають глухою. Росте на засмічених і бур'янистих місцях, луках, уздоріжжях, межниках й узліссях, на галявинах і в чагарниках. Майже завжди трапляється поряд з кропивою жалкою, хоча віддає перевагу зволоженим місцям.

Наукова назва походить від грецького слова lamia — паща, зів. Album у перекладі з латині — біла.

Листя містить 130 *мг* вітаміну С і 14,5 *мг* каротину на 100 *г* сирої маси. Листки відзначаються також тонким приємним ароматом та своєрідним смаком. Найчастіше йдуть до столу замість шпинату разом із листям щавлю та кропиви жалкої, до борщу.

У Грузії молоде листя глухої кропиви їдять вареним (з олією та зеленою цибулею). Молоді пагони маринують та квасять, а корені готують як спаржу. Для салатів молоде листя беруть у суміші з листям щавлю, кропиви жалкої та ін.

**Грицики звичайні** (пастушья сумка обыкновенная) — Capsella bursa-pastoris (L.) Medic. Щойно з'являються проталини, вигулькують і вони з-під снігу: розетки пірчастого листячка. Дивишся, а вже за 10—15 днів із середини розетки виросло тоненьке стебельце з білими непоказними квіточками. На уздоріжжі та вздовж стежинок цю травичку без жалю топчуть, ніхто її не береже, а господині її знищують як неприємний набридливий бур'ян.





Глуха кропива біла

Грицики — однорічна трав'яниста рослина, поширена по всій території СРСР. Росте на бур'янищах та пустирищах, на полях серед посівів і в садах, на городах та узодріжжях тощо. Висота рослини від 5 до 60 *см*. Нижнє листя складене розеткою, грубіше — нарізне. Плід — зворотнотрикутно-серцеподібний стручок з виїмкою вгорі (до речі, російська назва грициків—дослівний переклад з латині: стручки цих рослин і справді схожі на сумки давніх чабанів).

Листя містить вітаміни С і К, винну, лимонну та яблучну кислоти, солі кальцію та фосфору, дубильні речовини, ацетилхолін та інозит, бурсо-кислоту, алкалоїд бурсин та низку інших, мало вивчених сполук. Вітаміну Д у листі грициків більше, ніж у листі капусти. У насінні близько 30% жирної олії з гірчичним присмаком та ароматом, яку використовують у медицині, а багато народів — для їжі та освітлення.

Рослина популярна в Китаї, де її вирощують на невгіддях як салатне зілля. Листя використовується в китайській кухні не лише для салатів, а й для юшок, овочевого пюре, борщів тощо.

У густонаселених районах деяких східних країн грицики культивують на городах. На добрих грунтах і за відповідного догляду вони розвиваються в грубу рослину з соковитим великим листям. Ніжне й пряне листя грициків містить вітаміну А вдвічі більше, ніж морква, а вітаміну $B_2$ — у півтора рази порівняно з листям капусти.

В Японії та Індії листя грициків смажать з м'ясом, додають до юшок. Стара зелень дає поживні й смачні бульйони. З вареного листя готують юшкове пюре. А до м'ясних і рибних страв додають на смак висушене й розтерте листя.

У Білорусії, Центральночорноземній зоні та на Кавказі з листя грициків готують юшки та борщі.

Грицики — невибаглива рослина. Від пізньої осені вона зберігає пуп'янки, квітки і листя. Випав сніг, засипав повністю рослину, але вона не загинула. Тільки-но сніг розтанув, розпукуються пуп'янки, зацвітають квітки, зеленіє листя.

На Кавказі одразу після розтавання збирають ніжне розеткове листя, з якого готують салати, використовують як шпинат для юшок і вінегретів. У Франції ніжне зілля



цієї рослини — обов'язковий компонент гострих салатів.

Не можна збирати хворе або вражене листя грициків, бо гриби, що містяться на ньому, отруйні.

У народній медицині багатьох країн грицики використовують по-різному. Здебільшого це ранозагоювальний та кровотамувальний засіб. А лікувальні властивості олії з насіння грициків були відомі ще лікарям стародавньої Греції й Риму. Тібетська медицина вважає, що немає кращого засобу проти блювання та нудоти, ніж грицики.

Тепер грицики включені до Державної фармакопеї нашої країни. З 1914 р. вони використовуються замість гідрастиса та препаратів із ріжків як кровоспинний засіб. Вважається також одним із найкращих антицинготних засобів.

**Жовтий осот** (осот) — Sonchus L. Злісний і найпоширеніший бур'ян. Він, як то кажуть, добре впікся сапальницям усіх віків. Росте на полях, городах, у садах, по узодріжжях, вибалках, ярах, на узліссях — скрізь! Варто лише трохи занехаяти городину, як він усе заглушить.

У помірній зоні найчастіше трапляються два види жовтого осоту: городній (S. oleraceus L.) і польовий (S. arvensis L.). Наукова його назва походить від грецького слова somos — пухкий, м'який, трубчастий (за будовою стебла). Зазначені видові назви є буквальним перекладом з латині.

*Жовтий осот городній* — рослина заввишки близько метра, з круглим порожнистим стеблом, на якому сидить ланцетоподібне зубчасте листя з крилатими черешками та стеблообгортною основою.

*Жовтий осот польовий* дуже схожий на городній, але має дрібніше та трохи вужче листя.

В обох видів на місці зламу стеблин, листя, квіток виділяється білий молочний сік.

Молоде листя й стебла осоту — доки вони ще крихкі й ніжні — вживають для салатів, овочевого пюре та як присмаку до юшок, рису, плову, м'ясних солянок. Листя має 30—35 *хв* помокнути в солоній воді, щоб пом'якшився гіркуватий присмак. Очищені від шкірки та розтерті молоді стебла осоту — відомі ласощі для дітей і дорослих.

Відварені в солоній воді молоді стебла та пагони готують як цвітну капусту або спаржу — з сухарями в олії.

**Суріпиця весняна** (сурепка весенняя) — Barbarea verna

(Mill.) Aschers. **Суріпиця звичайна** (с. обыкновенная) — B. vulgaris R. Br. Широко відомий бур'ян, що росте на полях, в садах, городах. Здатний швидко глушити культурні рослини й вкрити жовтим цвітом поле. Навіть пізньої осені, коли зривається мокрий сніг і холодні вітри дмуть над ланами, вона зухвало й бадьоро жовтіє повсюди. Нижнє листя ліроподібне, горішнє — цільне, зубчасте. У давнину на Заході її називали травою святої Варвари. Звідси й наукова назва.

Суріпиця легко сходить восени, утворюючи сидячу розетку з яскраво-зелених грубих листків. Розетка часто зимує під снігом і після розтавання одразу починає буйно рости.

Молоді розеткові листки збирають пізньої осені та ранньої весни і вживають як крес-салат. Можна збирати листки й узимку, з-під снігу. Зібране замерзле листя кладуть для відтаювання в холодну воду, з нього можна приготувати пюре для гарнірів. З прокип'яченого та розтертого листя роблять пюре для юшок і приправ.

Свіже листя придатне для чистих салатів і як присмака до різних овочевих страв.

Одна рослина суріпиці дає до 10 000 насінин. Ось чому в Росії та на Україні її вважали найзліснішим бур'яном. Проте в Монголії, Афганістані, Пакистані, Ірані, Західному Китаї суріпицю здавна культивують. Як правило, її висівають у суміші з льоном або гірчицею. Насіння містить 29—34% жирної олії, має високі смакові якості й використовується в хлібопекарській та кондитерській промисловості для приготування здобного тіста. Колір олії від світло-жовтого до темно-коричневого. У зазначених країнах олія широко вживається і в консервній промисловості.

У народній медицині Індостану, серед народів Гімалаїв і Тібету олією суріпиці лікували проказу.

Ще в минулому столітті суріпиця як олійна рослина культивувалась і на Україні, але тепер її, як і рижій, витіснив високоврожайний соняшник.

У Радянському Союзі її культивують іноді у Вірменії.

Недоліком, що стоїть на заваді широкому застосуванню суріпиці в сільському господарстві, є велика обсипальність її насіння.

**Жеруха лучна** (сердечник луговой) — Cardamine pratensis L. Полюбляє мокрі місця, вологу, а тому поширена



на узбережжях озер, ставків, річок, струмків, біля боліт, на заливних луках, у мокрих лісах тощо. Висота рослини 20—40 *см*, стебло кругласте, порожнисте, листки пірчасті, чергові. Від основи стебла розвивається й кореневище.

Ботанічна назва Cardamine походить від грецького cardix — серце, а видова pratensis означає лучний.

У харч використовують грубіше прикореневе листя та молоді пагони.

Належить до нечисленних наших рослин, що здатні розмножуватися вегетативно. Крихке нижнє листя легко відламується. На листках, що впали на землю, в місцях прилягання до грунту утворюються дрібні придаткові корінці та невеличкі придаткові бруньки, з яких і виростають нові рослини.

Характерно, що її квітки вночі та в дощ хиляться чашечкою донизу й вода не затікає всередину квітки. Знаючи про цю властивість жерухи, можна завжди, поглянувши на її вигляд, передбачити погоду на найближчий час.

Свіже та найбільше прикореневе листя жерухи вживається для приготування гострих салатів і соусів, що заміняє перець, а також для надання гострого смаку овочевим вінегретам та м'ясним стравам. Перед вживанням листя ріжуть на дрібні шматочки.

Варене листя жерухи надає приємного й своєрідного смаку та аромату юшкам, овочевим гарнірам; використовується воно і як приправа до картоплі.

У Вірменії листя жерухи використовують як присмаку до борошняних страв, а молоде пагіння й листя маринують та солять.

**Бугила лісова** (купырь лесной) — Anthriscus silvestris (L.) Hoffm. Цю багаторічну рослину найчастіше можна зустріти на узліссі, в садах, під парканами, обабіч польових і лугових доріг. Звідси й наукова назва — квітка попідтиння. Anthriscus походить від грецьких слів anthos — квітка і richos — паркан, тин, огорожа.

Молоде зілля бугили містить 3,9% вуглеводів, 2,5% білків, різні органічні кислоти й вітаміни. Листя та черешки бугили через їх густу духмяність і аромат вживають у суміші з рослинами, які не мають запаху. З молодого листя бугили разом з листям яглиці готують щі, окрошку, холодний борщ.

Свіже коріння має близько 1% цукру, 14,7% крохмалю, 5,7% цукрози. На Кавказі (Абхазія, Аджарія) з по-



Бугила лісова

дрібненого коріння бугили готують сусло й женуть звичайнісіньким способом спирт.

Стебло й листя маринують або квасять про запас. У деяких районах нашої країни молода, очищена від шкірки, стеблина бугили слугує ласощами для дітей.

**Талабан польовий** (ярутка полевая) — Thlaspi arvense L. Дуже поширений бур'ян, що росте на полях, ріллі, в городах і садах, обабіч доріг та в засмічених, бур'янистих місцях.

Висота рослини 30—40 *см*. Прикореневі листки оберненояйцеподібні, стеблові — довгасті з серпоподібною основою.

Назва рослини походить від грецьких слів thalo — здавлювати, сплющувати та aspis — щит, за формою плодів. Arvense в перекладі — польовий.

Сто грамів зеленого листя талабана містить 200 *мг* вітаміну С, а також вуглеводи, глюкозиди. Насіння має близько 20% олії гіркувато-пекучого смаку з гірчичним ароматом.

В їжу придатне молоде розеткове листя, яке, готуючи до салату, не подрібнюють, запобігаючи зайвій втраті вітамінів. Окрім солі, олії та крутих січених яєць, салат з листя талабана польового більше нічого не потребує, бо має легкий часниковий аромат і гострий на смак.

**Цибуля** (лук) — Allium L. Одна з найпопулярніших салатних, овочевих та пряно-смакових рослин. Цибуля не тільки смачна, але й має багато цілющих властивостей.

Стародавні римські письменники словом allium називали часник, згодом цю назву перенесли й на цибулю. Можливо римляни запозичили цю назву від кельтського all — пекучий.

Цибуля відома з сивої давнини. Вживали її не лише в їжу, вона була обов'язковим предметом культових обрядів. Головки часнику й цибулі знаходять у гробницях фараонів. Цибуля вважалася в Єгипті священною рослиною, і простому народові вживати її дозволялося лише в святкові дні. У стародавній Греції цибулю дозволяли їсти щодня. Цибулина слугувала там як своєрідне наочне приладдя для вивчення астрономії. На поперечному розрізі цибулини пояснювали будову всесвіту, що уявлявся давнім грекам у формі центра — Землі, яка оточена сферами, як, мовляв, паросток цибулі огорнутий численними оболонками.

Воїни середніх віків для захисту від стріл і списів, ударів меча й шаблі одягалися в залізний панцир, прикривалися важкими щитами. Але цього їм було не досить. Вони ще закликали на допомогу могутні потойбічні сили, носіями яких буцімто були різні амулети. За тодішніми уявленнями вони мали в собі чари, які охороняли їхніх власників від меча й стріли. Найпоширеніший амулет, що його носили воїни в мішечку на шиї — відповідно освячені головки дикої цибулі. І це зрозуміло: цибулина вкрита, мов панцирем, кількома шарами сухої шкірки. Символічний амулет! Недарма один з видів дикої цибулі й досьогодні має назву «цибуля переможна» (Allium victoriale L.).

Легіонерам стародавнього Риму й солдатам Візантії до денної пайки долучали по дві цибулини та головку часнику, вважаючи, що їх вживання запобігає хворобам, збільшує силу й мужність воїнів.

За середньовіччя в Іспанії та Італії заборонялося їсти цибулю під час церковних свят, бо вона викликає сльози тоді, коли треба радіти.

Як бачимо, з давніх давен цибуля користується заслуженою славою. І не лише як їстівна рослина. Високо її цінували і за цілющі властивості.

Лікар і письменник стародавньої Греції Діоскорид рекомендував цибулю як очищувальний засіб. Великий Гіппократ приписував її хворим на ревматизм та подагру, а також тим, що страждали на ожиріння.

Старі російські травники рекомендували цибулю проти найрізноманітніших захворювань. Відомий знавець застосування рослин у народній медицині В. Нікольський писав, що в Росії простий народ вживає цибулю з хлібом і сіллю, з квасом та кислою капустою. Це поліпшує здоров'я, надає обличчю свіжого вигляду й зберігає зуби. Сиру цибулю їдять під час застуди, захворювання на цингу; кашку з цибулі прикладають до гнійних ран; нею-таки натирають обморожені місця на тілі. Смажена на олії цибуля допомагає при хрипоті. Свіжа цибуля збуджує апетит і сприяє кращому травленню, добре діє проти катарів верхніх дихальних шляхів,

Та все ж цибуля передусім — смачна їстівна рослина. Неможливо уявити салат, вінегрет, овочеву та м'ясну страву без цибулі.



На території Радянського Союзу зустрічається велика кількість видів дикої цибулі. Лише в межах України ботаніки нараховують 43 види їстівної цибулі.

**Зірочки жовті** (лук гусиний желтый) — Gagea lutea (L.) Ker. — Gewl. Невеличка рослина 10—15 *см* заввишки, з лінійно-ланцетними листками. На стрілці міститься суцвіття з жовтувато-зелених квіток, схожих на зірочки. Наукову назву зірочки жовті дістали на честь Фоми Гаге— вченого, котрий ще 1648 р. їздив до Америки і вперше описав цей вид.

Дрібні цибулинки їстівні. Для салатів також використовують листки.

**Цибуля гранчаста** (лук угловатый) — Allium angulosum L. Рослина вирізняється своїм виглядом та ароматом серед різнотрав'я луків, галявин, вогкуватих крутосхилів по всій Україні, окрім крайнього Півдня.

Стебла заввишки 40—60 *см* увінчані щільними головчастими напівкулеподібними парасольками з рожевих або рожево-червонястих квіток. Цибулини невеликі, але населення України — раніше й тепер — широко використовує в їжу як приправу до салатів, різноманітних борошняних та м'ясних страв.

Ефірна олія, що міститься в усіх видах дикої цибулі, надає рослині своєрідного різкого й гострого запаху. Цибулина також має цукор, клітковину, солі кальцію і фосфору, органічні кислоти, ферменти, азотисті речовини, флавоніди, сапоніни, глікозиди. Комплекс вітамінів, що містяться в цибулі, складається з вітаміну С (до 33 *мг*%), вітаміну $B_1$ (до 60 *мг*%), трохи $B_2$ і провітаміну А (каротину).

**Квасениця звичайна** (кислица обыкновенная) — Oxalis acetosella L. Багаторічна рослина. Поширена у хвойних та листяних лісах північних і західних областей України, в Білорусії та РРФСР. Від тонкого сланкого коріння відходять на довгих черешках потрійні ніжні світло-зелені листки серцеподібної форми.

Листки квасениці ніколи не перебувають в однаковому стані. Тільки-но припече сонце, починається дощ чи холоднеча або й проти ночі вони опускаються, никнуть, згортаючись нижніми краями вздовж середньої жилки. Закриваються на ніч і квітки. Верх квітконіжки згинається і квітка звисає донизу, що запобігає потраплянню до неї роси.

3 — 6-526

Якщо квасеницю разом зі шматком лісової підстилки пересадити до високого горщика та накрити зверху склом, то вона буятиме всю зиму навіть у холодному приміщенні. Її викопують ще взимку з-під снігу, бо навіть тоді листки зберігають свіжість і життєвість.

Листки містять близько 100 *мг* вітаміну С (на 100 *г* сирої маси), багато щавлево-кислого кальцію, яблучної та фолієвої кислот. Тому листки кислотерпкі, в'язкі на смак і використовуються для надання кислуватого присмаку прісним салатам із щириці, лободи, суріпиці, буряка дикого тощо.

Квасеницею присмачують яєчню, розтерте листя їдять з сиром та сандвічами. Січеним листям присипають бутерброди з ковбасою, сиром, паштетами і т. ін.

**Вероніка** (вероника) — Veronica L. На території України налічується близько 50 видів цієї трав'янистої рослини. Росте на луках, узбережжях річок і водоймищ, побіля боліт, на багнистих місцинах, на дні яруг, балок тощо. У всіх видів квітки невеличкі — від блідо-голубих до густо-синіх. Найпоширеніші види: вероніка лікарська, берегова, дібровна, широколиста, чебрецелиста, довголиста та ін.

Латинська назва походить від слів verus — справжній, і unicis — єдиний або irum — перемога, що означає: та, що несе перемогу над хворобами.

Італійський ботанік XVII ст. Андрій Цезальпіні у у своєму описі рослин твердив, що вероніка росте в іспанській місцевості Веттонія, а звідси, мовляв, і назва. Проте славетний шведський ботанік Карло Лінней, який запровадив сучасну назву, виходив із першого тлумачення.

Усі види цієї рослини мають здебільшого однакові якості. З давніх-давен вероніка популярна у західноєвропейській медицині як лікувальний засіб. Зілля вероніки має приємний аромат, що посилюється під час підсихання. Смак дещо терпкий з теплою гіркотою в роті.

На Кавказі, в Іспанії, Австрії та Швейцарії молоде листя вероніки замінює крес-салати для юшок, йде для приготування салатів до м'ясних і рибних страв. Квітки її входять до складу трав, за допомогою яких виготовляють деякі сорти коньяків, лікерів, а також знамените вино — іспанську малагу.

**Редька дика** (редька дикая) — Raphanus raphanistrum L. Зустрічається на території всієї України та в степовому Криму. Набридливий бур'ян ланів, городів, садів. Росте обабіч доріг, стежин тощо. На Поліссі відома редька біла, на приморських пісках Одещини та в Західному Криму — редька одеська або приморська.

Наукова назва походить від грецького ra — легко, та phanio — рости. Що ж, назва влучна! Адже одна рослина редьки дикої дає 12—13 тис. зернят. Насіння містить 30—45% олії тепло-гірчичного присмаку. У молодих листках редьки дикої — вітамін С, білкові речовини, глюкозиди, 1—2% азотистих речовин.

Саме з дикої редьки в сиву давнину вивели сорти культурної редьки, з якої вже в стародавньому Єгипті готували салати.

Недарма зображення редьки знаходять на стінах єгипетських пірамід. В Японії варену редьку подавали до столу разом з рибними стравами замість солі.

Ранньої весни, коли бракує вітамінів, до столу йде її молоде листя — з нього готують зелені юшки, щі, окрошку, холодний борщ, салати. Особливо пікантний салат з листя приморської редьки. До такого салату сіль не потрібна.

Салат з листків редьки дикої збуджує апетит, сприяє виділенню шлункового соку. У народній медицині такий салат з гірчичною олією використовується під час застуди та як сечогінний засіб.

Для їжі найкраще брати молоді розеткові листки рослин, на яких ще немає паростків стебел.

Ретельно вимиті листки ріжуть невеликими шматками й складають до глибокої тарілки. Білки крутих яєць нарізають тонкими смужками й посипають листя. Жовтки солять, розтирають, змішують зі сметаною, цукром, оцтом, олією. Всю масу збивають виделкою й заливають листя редьки, посипаючи зверху дрібно посіченим зіллям цибулі, петрушки й кропу.

На 300 *г* листя: два яйця, склянка сметани, чайна ложка цукрової пудри, дві столові ложки олії, ложка оцту. Зілля й сіль — на смак.

**Яглиця звичайна** (сныть обыкновенная) — Aegopodium podagraria L. Листя її нагадує відбиток цапиної ратички. Звідси й назва: aix латинською мовою — цап, pous — нога. Видова назва podagraria свідчить, що в давнину рослину використовували для лікування подагри й ревматизму.

Яглиця — багаторічна рослина, найчастіше росте в дубових лісах. На півночі Лісостепу «окуповує» й культур-

3*



Яглиця звичайна

ні землі як набридливий бур'ян, з яким важко боротися через розгалужене численне підземне коріння. Худоба поїдає її охоче.

Весняні молоді листки та черешки, паростки й стебла надзвичайно ніжні й ароматичні. Вони містять 90 *мг* вітаміну С на 100 *г* сирої маси.

Молоді листки та листяні черешки вживаються як вишуканий овоч. Недарма в Центральній Росії весною листки яглиці додають у щі замість капусти. На Кавказі черешки для салатів заготовляють про запас, заквашуючи та маринуючи їх.

Весною і літньої пори листки яглиці використовують, як правило, для приготування ароматичних свіжих салатів.

**Рорипа земноводна** (жерушник земноводный) — Roripa amphibia (L.). Bess. Багаторічна рослина, що полюбляє сирі й мокрі місцини: луки, багнища, узбережжя річок та ставків. Росте в тіні парканів та огорож, як бур'ян на городах. Зате на 100 *г* зеленого листя має 115 *мг* вітаміну С! А ще каротин, вуглеводи, білки, азотисті речовини... Молоде листя гостре на смак і має ніжний аромат. Через свої високі смакові якості розеткові листки й молоді м'які та ніжні пагінці рорипи з давніх-давен високо цінували в кулінарії еллінів та римлян, а також в Індії.

Рорипу як культурну рослину вирощують у Франції та Північній Італії. З 1900 р. в передмістях Парижа вона культивується для постачання свіжого зілля на столичні базари.

Листки рорипи використовують для приготування літніх гострих салатів, що збуджують апетит. Подають їх до м'ясних та жирних борошняних страв.

Для салатів використовують ще й молоді стебла до початку цвітіння, а також стеблові ще не огрубілі листки після цвітіння. Особливих приправ салат з рорипи не потребує. Вона часто замінює петрушку.

На Кавказі поруч з рорипою земноводною використовують ще й лісову (Roripa silvestris (L.) Bess.), хоча вона дещо менша за розмірами.

**Настурція лікарська** (жеруха лекарственная) — Nasturtium officinale (L.) R. Br. Близький родич рорипи. Також любить вогкі, багнисті місця, узбережжя водойм тощо. Через це її ще називають водяною хрінницею. За свої смакові й лікувальні властивості надзвичайно високо

цінувалася передусім у стародавній Греції, Римі та Ін дії. Свіжі листки та стебло тривалий час вживалися в За хідній Європі проти невралгії, пропасниці та цинги.

Листки містять глюкозид глюконастурцин, йод, ефір ну олію типу гірчичної, вітаміни A, C, E. Насіння ма 24% олії, що не висихає. Листки придатні не лише дл гострих збірних салатів, а й для приправ, що у вигляд пюре замінюють гірчицю.

**Горлянка** (живучка) — Ajuga L. У межах України на лічують вісім видів цієї рослини. У листяних лісах Євро пейської частини СРСР, у Західному Сибіру та на Кавказ дуже поширена горлянка повзуча (A. reptans L.) та женев ська (A. genevensis L.). Здебільшого росте на луках, пів нічних схилах балок, на узліссях.

Молоді прикореневі листки та повзучі пагони з розет ками листків на кінцях—чудове зілля для салатів, овоче вого пюре, приправ до рибних і борошняних страв у пів нічних народів нашої країни, а також у країнах північно Європи (Данія, Швеція, Норвегія).

**Борщівник європейський** (борщевник европейский) — Heracleum spondylium L. Одна з найбільших наших тра в'янистих рослин заввишки 1,5—2,5 *м*. Трапляється на луках, галявинах, узліссях, у лісах, на полях майже всієї України. Через свій зріст набула латинську назву за ім'ям міфічного героя давньої Еллади — Геракла.

Молоде листя вживають для приготування пряних салатів, зелених борщів і юшок, щів тощо.

На Поволжі молоді м'які соковиті пагони з нерозпук лими пуп'янками завдають окропом, потім, охолодивши, викачують у борошні і смажать в олії. Черешки листків часто маринують. Для цього із свіжозібраних черешків здирають шкірку, ріжуть на шматки завдовжки 2—2,5 *см*, щільно вкладають у банки, заливають оцтовим маринадом і щільно закубрюють. Банки стерилізують у киплячій воді протягом двадцяти хвилин. Одержаний продукт зберігається тривалий час, не втрачаючи харчових якостей.

**Дягель лікарський** (дягиль аптечный) — Archangelica officinalis (Moench.) Hoffm. Так само одна з найбільших трав'янистих рослин, висота якої сягає іноді трьох метрів. Любить вогкі місця, чагарі, лісові балки, береги рік та водоймищ.

У Норвегії, Швеції, Фінляндії та Карелії свіжі молоді листки й стебло дягеля йдуть на салати. У Франції як пряну





Борщівник європейський

рослину культивують для потреб кондитерської та лікеро-горілчаної промисловості.

Використовується в народній медицині.

Як прянощі та для лікувальної мети беруть товсті веретеноподібні корені — м'ясисті, зморшкуваті, зовні темні, а всередині білі. Вони мають приємний і сильний аромат. Дещо слабший запах має насіння. Дворічні корені пахнуть дужче, ніж однорічні.

Збирають корені напровесні або пізно восени; пагони— навесні, до початку формування пуп'янків та цвітіння, насіння — в серпні або вересні. Одержана з насіння ефірна олія має тонкий ніжний і дуже стійкий запах.

Корені, пагони й кореневища у свіжому вигляді шаткують для ароматизації салатів, а також додають до гарячих овочевих гарнірів, кладучи за три хвилини до готовності страви, а до юшок — за п'ять хвилин.

Із свіжих коренів, відварених у цукрі, готують цукати або варення. Висушені та потовчені на порошок корені додають до борошна під час приготування хлібобулочних або кондитерських виробів. Насіння використовують для ароматизації домашніх горілок.

У Фінляндії та Карелії молоді пагони дягелю відварюють у молоці. Спиртовою витяжкою соку у Франції ароматизують лікери та різні настойки. У Швейцарії подрібнені корені заливають водою, додають трохи цукру й зброджують, отримуючи своєрідне пиво. Іноді сухі пагони й листки використовують для заварювання чаю.

**Цикорій дикий, петрові батоги** (цикорий дикий)—Cichorium intybus L. Блакитними «очима» він усміхається до нас звідусіль. Пустириська, луки, безплідні схили, канави, уздоріжжя, невдоби — скрізь побачиш петрові батоги. Корені їхні здебільшого використовують для приготування сурогатів кави та інших напоїв. Але навесні молоді листки рвуть для салатів.

Цікавий досвід маємо в Ярославській області, де петрові батоги широко культивують: тільки-но зійде сніг, листя— аби воно було ніжніше й світліше — притрушують соломою, стружкою чи накривають папером і т. ін. Позбавлене світла, листя біліє, стає крихким і ніжним.

Салат роблять так. Беруть 150 *г* листків, 20 *г* олії, дві столові ложки огіркового квасу, чорний перець і сіль на смак. Очищені й перебрані листки варять у солоній воді 7—10 *хв*, а далі подрібнюють їх на невеличкі шматки й



кладуть у розсіл з огірків, засмачений розтертим часником, гірчицею і перцем у зернах. Витримують дванадцять годин, після чого салат готовий. Його викладають у салатницю, поливають олією і подають на стіл.

**Гравілат міський** (гравилат городской) — Geum urbanum L. **Гравілат струмковий** (гравилат речной) — G. rivale L. Обидва види дуже поширені на всій території нашої країни. З назв зрозуміло, що ростуть вони біля водойм, на сирих луках, лісових галявинах, у чагарях, уздовж парканів тощо.

Для їжі придатні нижні більші листки, допоки вони молоді й ніжні. Салат з цього листя має приємний смак і благородний аромат. Навіть наукова назва гравілата Geum походить від грецького «смачний, приємний». Адже й корінь цієї рослини має ніжний приємний запах.

**Латук дикий** (латук компасный) — Lactuca scariola L. Дуже поширений бур'ян, що росте на городах, у садах та в полі, на пустириськах, засмічених місцях тощо. Здавна відомий — надто в країнах Європи та Середньої Азії — як їстівна рослина.

Для свіжих салатів придатні молоді листки. Їх кладуть до юшок, використовують для соусів та як шпинат. Насіння містить 35% олії, що йде в їжу.

Молоді, очищені від шкірки стебла прокочують між долонями, видавлюючи гіркуватий молочний сік, і ласують ними.

**Любочки** (кульбаба) — Leontodon L. Для салатів придатні два види любочок: осінні (L. autumnalis L.) та щетинисті (L. hispidus L.). Бур'ян, що росте на крутосхилах, по чагарниках і, звичайно, лізе на лани, городи, в сади.

Салати готують з молодих розеткових листків, що не встигли огрубіти. Придатні для всіляких овочевих сумішей.

**Бедринець ломикаменевий** (бедренец камнеломковый) — Pimpinella saxifraga L. Росте на всій території Європейської частини СРСР, особливо поширений на Кавказі, в Криму, на Малій та в Середній Азії. Любить сухі сонячні місця, пустириська, схили гір, узлісся.

Народи Кавказу готують напровесні свіжі салати з молодих прикореневих листків бедринця.

Рослина невибаглива, оповита легендами, здатна у своєму потягові до світла, до життя ломити камінь, про що й свідчить назва виду.

**Хрінниця смердюча** (клоповник мусорный) — Lepidium ruderale L. Зовні схожа на грицики, росте поруч з ними повсюдно. Проте плодики хрінниці дещо менші й мають круглоовальну форму.

Молоді розеткові листки відзначаються міцним приємним смаком і сильним запахом. З нього готують салати, приправи й гарніри до м'ясних та рибних страв, юшок, підлив. На Кавказі, в Італії, Іспанії та Туреччині хрінницю культивують як невибагливу овочеву рослину.

Насіння містить 50—60% жирної олії, що використовується у парфюмерії, медицині та для харчування. Молоде листя має 4,5—6 *мг%* вітамінів С, В, Р, глікозид лепідин. Насіння та відвар з листя застосовують у народній медицині як протигарячковий засіб.

Хрінниця — одна з найдавніших культурних рослин. Її насіння знайдено в єгипетських гробницях.

**Смовдь болотяна** (горичник болотный) — Peucedanum palustre (L.) Moench. Парасолькоподібна рослина заввишки до 120 *см* з ребристо-борознистим стеблом і тричі-перисторозсіченими листками.

З молодих розеткових листків смовді на Кавказі готують свіжі зелені салати.

**Королиця звичайна** (нивяник обыкновенный) — Leucanthemum vulgare Lam. Широко відома декоративна рослина, яку часто називають ромашкою. Росте в світлих березових гаях, на вогких луках, пасовиськах, крутосхилах. Нерідко утворює у травні — червні дивовижний суцільний килим з яскраво-білих великих квітів. Від ромашки відрізняється грубішими цільними листками та більшими квітками.

Навесні молоді розеткові листки та стебла вживають для салатів. Смак таких салатів особливий — пряний, гострий, збуджувальний.

Подекуди молоді пуп'янки, які ще не розпустилися, заквашують як каперси.

**Молодило руське** (молодило русское) — Sempervivum ruthenicum (Koch.) Schnittsp. et Lehm. Рослина має товсті соковиті листки довгастоланцетної форми, зібрані в кулясті розетки, що лежать на поверхні грунту й дещо схожі на цибулини. Росте на сухих піщаних та кам'янистих місцях, серед скель, на породних відвалах залізнорудних кар'єрів у Кривому Розі. М'ясисте листя нагромаджує воду.





Вех широколистий

Молоді листки придатні для свіжих салатів протягом усього літа. На Кавказі листки молодила заквашують і маринують про запас.

**Сухоребрик лікарський** (гулявник аптечный) — Sisymbrium officinale Scop. Рослина заввишки до 60 *см*. Постійна її прописка — пустириська, засмічені місця, уздоріжжя, межники. Під назвою Sisimbrion рослину добре знали ще лікарі та ботаніки стародавньої Греції — Теофраст, Діоскорид, Арістофан та ін. І нині в Греції молоді листки сухоребрика відварюють і вживають як шпинат, а також для юшок, пюре, овочевих котлет тощо.

На Кавказі молоді розеткові листки сухоребрика використовують для салатів, вінегретів, юшок та зеленого борщу.

**Вех широколистий** (поручейник широколистный) — Sium latifolium L. Російська назва досить точно визначає місце зростання цієї узбережної рослини — там, де річки, струмки, джерела, болота, водойми. Наукова назва походить від кельтського слова siw — вода.

Листки веха дехто вважає отруйними. З однієї рослини одержують 10—15 м'ясистих корінців завдовжки до 20 *см*, які в Західній Європі вважаються вишуканим овочем нарівні зі спаржею. Суцвіття веха мають ефірну олію, яку використовують у парфюмерії.

На Кавказі молоді листки веха разом з олією, оцтом, січеними крутими яйцями та в суміші з листям щавлю й зеленої цибулі вживають для приготування чудових свіжих салатів. А вимиті корені відварюють у солоній воді й готують як цвітну капусту або спаржу.

**Жовтяниця черговолиста** (селезеночник обыкновенный) — Chrysosplenium alternifolium L. Невеличка рослина заввишки до 15 *см*. Росте в листяних лісах, на вогких луках, по берегах річок і ставків. Одна з найбільш ранніх весняних рослин.

Молоді весняні листки і верхівки пагонів з пуп'янками та квітками — чудове зілля для свіжих салатів.

**Китятки звичайні** (истод обыкновенный) — Polygala vulgaris L. Трава заввишки до 25 *см*. Стебла повзучі та підведені. Листки дрібні, сидячі, почережні. На Кавказі молоді листки й стебельця вживають для свіжих салатів.

**Зірочник лісовий** (звездчатка ланцетовидная) — Stellaria holostea L. Трав'яниста рослина заввишки до 25 *см*. Росте на луках, полях, у лісах та чагарниках.



У харч придатні молоді листки й стебла, з яких здебільшого готують юшки, рідше — салати. Збирають із середини квітня до кінця травня (до початку цвітіння). На півночі Європейської частини СРСР квасять замість капусти.

**Зірочник середній** (звездчатка мокрица) — Stellaria media (L.) Cyr. Однорічна рослина. Має слабкі лежачі або дещо підведені стебла (завдовжки 5—30 *см*), що дуже галузяться. Листки дрібні, загострені. Полюбляє притінені, добре зволожені місця. На городі і в саду — бур'ян, якого важко викоренити.

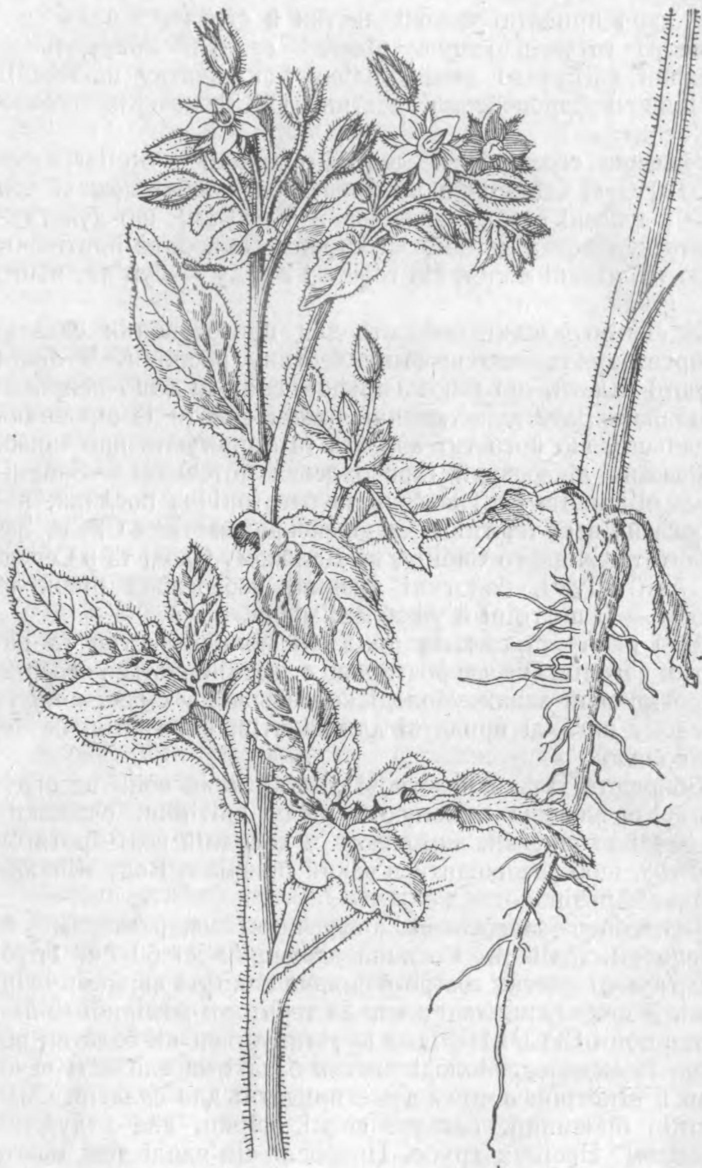
У Ленінградській області для приготування салатів використовують всю наземну частину рослини. З листя готують салати, що мають прісний смак та дещо неприємний запах. Зате дуже смачні зимові салати із зірочника середнього, що його тут квасять та маринують про запас.

**Родовик лікарський** (кровохлебка аптечная) — Sanguisorba officinalis L. Трав'яниста багаторічна рослина, поширена на всій території Європейської частини СРСР, Західного та Східного Сибіру, на Далекому Сході та в Середній Азії. Луки, болотяні низини, узбережжя річок та водойм — її постійні й улюблені місця.

Для юшок та салатів придатні молоді листки та паростки пагонів. Під час розтирання листків чується своєрідний огірковий запах. Молоді кореневища у смаженому та вареному вигляді придатні для салатів, вінегретів, овочевих солянок.

Збирають тільки розеткові листки доки вони не огрубіли. Кореневища викопують після цвітіння, очищають від землі та шкірки, вимочують у холодній воді протягом 3—5 *год*, щоб знешкодити в'язкий присмак. Воду міняють декілька разів.

**Огірочник лікарський** (огуречник лекарственный) — Borago officinalis L. Рослина заввишки до 60 *см*. Грубі шорсткуваті листки гостро й сильно пахнуть свіжими огірками. У дикому вигляді росте на території помірної та південної зони СРСР. Нерідко культивується як салатна рослина та медонос. Молоді листки багаті на слизисті речовини й вітаміни, а тому дуже придатні для салатів. Смак листків приємний, нагадує свіжі огірки, але з дужчим ароматом. Насіння грубе. Проrослі сім'ядолі теж мають тонкий запах огірків, багаті на вітаміни, відомі цілющими властивостями.


Огірочник лікарський

Найчастіше листки огірочника використовують як шпинат для юшок, салатів, окрошки. Листки та пагони іноді заварюють замість чаю, квасять про запас, готують з них витяжки та есенції. Дрібно пошатковане зілля додається до овочевих та грибних салатів, соусів, м'ясних, рибних і овочевих юшок.

Має жарознижувальні, освіжаючі, потогінні, протиревматичні властивості. Відваром старого листя огірочника фарбують тканини в синій колір.

## НЕВІДОМІ, МАЛОВІДОМІ Й НЕЗВІДАНІ ОВОЧІ

На Далекому Сході, в Сибіру, на Алтаї, в Скандинавії, Канаді, Китаї, Індії та інших країнах і частинах світу багато диких рослин і тепер ще широко використовують як овочі. Нерідко вони вживаються як додаток або домішка до звичайних страв під час нестачі вітамінів. Здебільшого дикі їстівні рослини потрапляють до меню як другорядні продукти харчування, скажімо як гриби в лісовій зоні чи портулак або клокичка на Кавказі.

Іноді напровесні ми відчуваємо певне слабування. Воно пояснюється тим, що взимку ми вживаємо менше багатих на вітаміни овочів, ніж влітку або восени. Ось чому навесні всі поспішають поповнити свій раціон овочами та іншими рослинними продуктами, що містять вітаміни. Зелена цибуля й капуста, салатні рослини, петрушка й кріп, зелений горошок і квасоля, редиска — все це користується широким попитом.

У лікувальному харчовому раціоні весняні овочі з давніх-давен займають почесне місце. Високі цілющі та смакові достоїнства ранніх овочів пояснюються наявністю в них органічних речовин, мікроелементів, вітамінів. І в першу чергу — фолієвої кислоти, яка разом з вітаміном $B_{12}$ застосовується нині в офіційній медицині для лікування недокрів'я, авітамінозів тощо. Свіжі овочі мають також антисклеротичні властивості, бо посилюють дію метіоніну. Зелені овочі здебільшого містять вітамін К, що нормалізує згортання крові.

Зелене листя капусти, редьки, суріпиці має стільки ж вітамінів, скільки й апельсиновий та мандариновий сік. До того ж у зелені диких рослин вітамін С поєднується з вітаміном Р, що його тепер вважають одним з найефективніших судинозміцнювальних засобів.

Листя суріпиці та грициків містить каротин, який перетворюється в організмі людини на вітамін А. Цей вітамін нормалізує зір, зміцнює й омолоджує шкіру, стимулює діяльність кори надниркової залози.

Зілля має чимало холіну, що запобігає атеросклерозу. Надзвичайно корисні дикі овочі тим, хто схильний до огрядності та ожиріння. До складу листя дикої капусти, наприклад, входить тартронова кислота, що затримує перетворення вуглеводів на жири, перешкоджає їх надмірному відкладанню в сполучних тканинах.

Давно усталилась думка, що головним джерелом вітамінів групи В є хліб грубого млива та інші вироби з цільного зерна. Проте листя конюшини, буркуну, зерно й листя польового гороху за вмістом вітаміну В не поступається перед виробами з цільного зерна. Якщо в житньому хлібі маємо вітаміну $B_1$ від 0,13 до 0,15 *мг%*, вітаміну $B_2$ — 0,13%, а вітаміну РР — 0,45 *мг%*, то в зернятках дикого горошку вітаміну $B_1$ — 0,34 *мг%*, $B_2$ — 0,19 *мг%*, а вітаміну РР — 2,3 *мг%*.

Незрілі зерна гледичії колючої та квіт акації жовтої містять багато холіну й інозиту — активних протисклеротичних речовин. Усі види дикої цибулі та декотрі пряні рослини — чабер садовий, чебрець, гісоп, меліса, пижмо, калган тощо — містять також фітонциди з високими бактерицидними властивостями, які сприятливо впливають на кишкову мікрофлору, запобігають процесам гниття в шлункові тощо.

Як зазначалося, для приготування перших страв найчастіше використовують зілля рослин, рідше — корені, що також накопичують поживні речовини. Слід завжди мати на увазі, що зелені частини рослин використовують переважно тоді, коли вони молоді, м'які й ніжні, а відтак багаті на вітаміни й білкові речовини. Підземні частини рослин, плоди та насіння нагромаджують поживні речовини (білки, жири, вуглеводи) під кінець вегетаційного періоду. Отож їх варто заготовляти восени, взимку або напровесні — до початку вегетування.

Розглянемо деякі види диких рослин, з яких готують перші страви — юшки, борщі, окрошки, холодний борщ, а нерідко й другі страви. Адже з диких овочевих рослин можна приготувати такі самі страви, як і з культурних — варені та тушковані овочі, суміші типу овочевого рагу, печеню, всілякі гарніри тощо.



**Щавель** (щавель) — Rumex L. Прозорий чарівний травневий ранок. Сповнений урочистої тиші березовий гай — ошатний і святковий від білизни кори на деревах. Легкий туманець стелиться серпанком по низинах. Хорали пташок перетворюють ліс на дивовижний співучий храм.

Та ось перші промені сонця пронизали туман, лісовий синій вологий морок. І все навколо засяяло міріадами діамантів-росинок. Трава стала сріблясто-осяйною. І з-поміж рослин весело вигулькують так само вологі довгі списоподібні листочки... То щавель. Радість для господині: буде з чого приготувати смачний кислуватий весняний борщ. Перше зілля після зими.

Щавель. Невибаглива, знайома кожному, хто мешкає в помірній зоні, рослина.

На Україні дико росте 23 види щавлю, з яких найпопулярніші та найчастіше використовуються три види: кислий, горобиний та кучерявий. Займають вони заплавні луки, узлісся, гаї. Нерідко зустрічаються як бур'ян на городах і в садах; вирощуються також і культурно.

*Щавель горобиний* (R. acetosella L.) Невеликий, заввишки 10—20 *см*. Цвіте в травні — червні. Стебла та листки багаті на щавлеву кислоту, мають різкий кислий смак.

*Щавель звичайний* (R. acetosa L.). Заввишки до 50—60 *см*. Як правило, його розводять на городі, у парниках та теплицях як овочеву рослину.

*Щавель кучерявий* (R. crispus L.) Його на Україні ще іноді називають кінським. Має довге нешироке хвилясте по краях листя. Росте як бур'ян на луках і пасовиськах. Худоба його не їсть.

Листки всіх видів щавлю містять 2,3—2,9% білка, вітамін С, провітамін А (каротин), до 0,5% щавлевої кислоти. Листя кисле на смак і використовується для зелених борщів, юшок, окрошки. Щоб зменшити кислотність страв і покласти побільше зілля, рекомендуємо домішувати наполовину листя кропиви глухої, щириці, лободи білої, латуку, лутиги. Щоб надати страві своєріднішого й приємнішого аромату, додають трохи дрібно порізаного листя шавлії та буркуну. Особливо бажана така домішка під час приготування м'ясних страв.

Молоді листки та ніжні стебла збирають до початку цвітіння щавлю. Для кислих салатів використовують тільки молоді листки. А щоб пом'якшити кислуватий при-

4 — 6.526

смак, до салатів додають відомі вже прісні рослини. Окрім салатів та борщів, щавель використовують як присмаку до вінегрету. Але перед цим листя злегка відварюють у солонуватій воді. Листя та стебла можна, трохи підв'яливши, засолити або заквасити про запас.

Щавель звичайний або кислий, що його вирощують на городі, не потребує особливого догляду, зате щедро постачає наш стіл корисним зіллям усю весну. Для людей, що страждають на діабет та ожиріння, юшки й борщі зі щавлю — незамінні!

Існує безліч рецептів приготування страв із щавлем. Але найпростіше зварити зелений борщ на бульйоні з яловичини. При цьому листя щавлю миють, дрібно шаткують і додають таку саму кількість портулаку городнього. Одержану мішанину тушкують у духовці. Далі тушковану масу протирають крізь друшляк або сито. До каструлі кидають дрібно порізану яловичину та картоплю й варять до повної готовності картоплі. Потім додають приготовлене зі щавлю та портулаку пюре. Окремо з цибулі та олії готують засмачку з борошном — її додають у борщ перед подаванням на стіл. У тарілку перед цим бажано покласти дрібно порізану цибулю, зілля з петрушки та кропу, ложку сметани, дрібно посічене круте яйце. На Україні часто зі щавлю готують пюре для начинки спечених на черені пирогів.

У Північній Європі щавель кучерявий розводять як культурну рослину, використовуючи для харчу не лише листя, але й молоде коріння. Цей вид щавлю вигідний і зручний тим, що надзвичайно невибагливий до грунтів і може рости на непридатних для інших рослин землях. Свіжозібрані листки цього щавлю перебирають, ретельно миють і бланшують 4—5 *хв* у киплячій воді. Бланшоване гаряче листя одразу протирають крізь друшляк або сито з нержавійної сталі. Пюре перекладають до емальованого посуду, нагрівають до кипіння й розфасовують у скляні банки, стерилізують і щільно закубрюють. Приготовлене таким чином пюре зберігається кілька років, не втрачаючи смакових якостей та поживної цінності.

У Білорусії зі щавлю готують холодний борщ (холодник). Свіжозібране і вимите листя пропускають крізь м'ясорубку. Масу варять у воді або м'ясному бульйоні, потім додають розтерту з сіллю цибулю, дрібно порізані свіжі огірки, білок крутого яйця, розтертий жовток та цукор на смак. Перед подаванням на стіл холодник заправляють сметаною та посипають дрібно порізаним зіллям з кропу та петрушки. Пропорції: на 250 *г* зелені щавлю — 50 *г* огірків, 25 — зеленої цибулі, 40 — сметани та яйце.

З листя щавлю можна приготувати кисіль і квас. Кисіль готують так: промите свіжозібране листя заливають водою і кип'ятять 10 *хв*, відтак протирають крізь сито. До одержаної маси додають цукор, ваніль, цедру лимона, корицю й знову кип'ятять. Окремо розводять крохмаль, вливають його до киплячої маси, старанно перемішуючи.

Приготування квасу. Відвар з щавлевого листя охолоджують і додають до нього дріжджі, цукор. Рідину добре розмішують і відстоюють добу. Потім розливають у пляшки, закорковують їх і кладуть у холодне місце. За дві-три доби квас готовий до вживання. Пропорції: на кілограм листя — 7—8 *л* води, 1 *кг* цукру та 50 *г* дріжджів.

Нерідко консервують про запас щавлеве листя цілим. Для цього його ретельно миють, бланшують в окропі, кладуть у банки й стерилізують не менше 30 *хв*.

**Лобода** (марь) — Chenopodium L. Усім добре відомий цей бур'ян, що його бачимо скрізь: на пустириськах, попідтинню, у кюветах та канавах, на узбіччі доріг. Не оминає, звичайно, і городів, садів, колгоспних ланів тощо. На Європейській частині СРСР здебільшого трапляються три види лободи: біла (Ch. album L.), червона (Ch. rubrum L.) і міська (Ch. urbicum L.).

Молоді листки й ніжні стебла лободи доречні під час приготування гострих салатів — для пом'якшення смаку. На Кавказі листя лободи обдають окропом і кладуть у борщ. Додають її як спаржу або шпинат до різноманітних овочевих соусів, пюре. А в деяких місцевостях лісової та лісостепової зони СРСР і на Кавказі зілля лободи маринують та квасять як капусту. Правда, квашене листя має дещо неприємний запах, але до нього швидко звикають.

Відварене листя лободи подрібнюють і пропускають через м'ясорубку. До цієї маси додають трохи молока, сирих яєць, розмочені в молоці сухарі, сіль, цибулю тощо і готують смачні овочеві котлети, запіканки, оладки.

У Чілі та Перу лобода й нині культивується як важлива салатна, овочева і борошниста рослина.

**Лутига садова** (лебеда садовая) — Artiplex hortensis L. Колись з неї варили кашу та пекли млинці, а тепер ва-

жають нікчемним бур'яном, що засмічує городи й ниви. Раніше лутигу культивували в центральній чорноземній зоні Росії — одержували зерно, з якого готували і кашу, і борошно для млинців та оладок.

У стародавній Греції лутига культивувалась як овочева та декоративна рослина. Знав її та вперше описав Діоскорид — один з найвідоміших лікарів і вчених античного світу. Він дав їй і назву.

Нині на Кавказі та в Середній Росії молоді листки лутиги використовують замість шпинату. А в суміші з листям щавлю вона йде для приготування щів. Молоді соковиті пагони та листки солять і квасять.

У Румунії молоді пагони лутиги, листки й паростки кропиви жалкої, городнього салату, недозрілі стручки гіркого перцю, зелені помідори, що пізньої осені не встигли доспіти, кабачки, водяні пагони культурного винограду, дрібні невистиглі кавуни тощо — все це квасять у діжках про запас і взимку подають як гарнір до м'ясних та борошняних страв, зокрема до мамалиги. Зварене чи ошпарене окропом листя лутиги тут пропускають крізь м'ясорубку, готуючи своєрідне пюре, яке додають до юшок, вінегретів і салатів та як начиння для пирогів.

З насіння лутиги готують синю фарбу. У народній медицині рослину використовують для лікування жовтяниці та як блювотний і проносний засіб.

**Щириця** (щирица) — Amaranthus L. Злісний бур'ян на полях, городах, у садах. Поширений по всій території Радянського Союзу. Наукова назва походить від грецького слова «нев'янучий».

На Україні росте дев'ять видів щириці, які мають приблизно однакові поживні властивості. Найчастіше трапляються три види: загнута (A. retroflexus L.), лободовидна (A. blitoides S. Wats.) та біла (A. albus L.).

Молоде зілля щириці до початку цвітіння відзначається м'якістю та ніжністю. Худоба охоче її поїдає. На корм домашній худобі та птаству годиться й насіння, що його лише на одній рослині утворюється до 500 тисяч штук. Молоді рослини, що мають по 5—7 перших ніжних листочків, йдуть до столу для прісних салатів. Щоб надати салатам гострішого й прянішого присмаку, додають листя щавлю, квасениці, грициків, редьки дикої, кульбаби, талабану, яглиці, кропиви тощо.

У деяких районах країни (Кавказ, Середня Азія) зілля



щириці йде для приготування борщів, юшок, щів, окрошки; вона також замінює шпинат. Колись на Поволжі іноді збирали насіння і шеретували на круподерці або обшуговували в ступі на крупу, з якої варили різні каші, здебільшого молочні.

Молоді листки, пагони й листяні черешки відварюють у солоній воді, протирають крізь сито або пропускають крізь м'ясорубку. Одержане пюре разом з олією, вареними січеними яйцями та зеленою цибулею цілком замінює шпинат.

**Лопух** (лопушник) — Arctium L. Його іноді називають велетнем наших пустириськ. Це багаторічна трав'яниста рослина, поширена на всій території Радянського Союзу, крім Крайньої Півночі. Наукова назва походить від грецького arctus — ведмідь.

На Україні зустрічається чотири його види: справжній (A. lappa L.), малий (A. minus Bernh.), павутинистий (A. tomentosum Mill.) і дібровний (A. nemorosum Lej. et Court.). Усі ці види широко й часто використовують у їжу. З молодих листків ранньої весни готують салати або кладуть у борщ як овочі. Для салатів і вінегретів використовують також очищені від шкірки та зварені черешки листя. З коренів та насіння готують інші страви.

Листки треба брати тільки молоді. Можна використовувати й молоді м'ясисті стебла, попередньо очистивши їх від шкірки. Беруть лише одно—дводенні паростки. У старішому стеблі одразу під корою утворюються волокняні жмути. Зілля лопуха придатне здебільшого для юшок, бульйонів, холодних борщів.

Насіння лопуха містить близько 25% білкових речовин. Його збирають пізно восени або взимку, обшуговують і розтирають у ступці, вживаючи для засмачки та приправи до борщів і юшок.

Молоде коріння лопуха, яке їдять печеним чи обсмаженим, є замінником картоплі. На смак воно нагадує солодку картоплю — батат.

**Подорожник** (подорожник) — Plantago L. Немає потреби описувати цю рослину — її знають усі. Бо перше, що вам трапляється на стежинці, на дорозі до природи— листатий подорожник.

На території нашої країни існує декілька десятків видів. Усі вони — трав'янисті рослини, багаторічні, повсюдні, невибагливі. Добре витримують навіть витоптування,

що завжди нас дивує. Наукова назва походить від поєднання грецького слова «ступня» з коренем слова «йти слідом».

Як відомо, до Північної Америки насіння подорожника завезли європейські переселенці з засохлою багнюкою на взутті. Звичайно уздовж доріг та стежин, якими колоністи просувалися вглиб материка, і з'являлися подорожники. Саме тому північноамериканські індіанці дали рослині назву «слід білого». Яка ж велика вона, народна мудрість, коли одній і тій самій рослині різні народи і за різного історичного часу дали практично однакову назву.

На Україні росте 15 видів подорожника. У харч використовують головним чином три види: великий (P. major L.), середній (P. media L.) та ланцетолистий (P. lanceolata L.).

Подорожник — одна з найпопулярніших рослин у народній медицині. Його листя широко застосовують при ударах, порізах, наривах, запаленнях шкіри, чиряках тощо. У стародавній Греції, Римі, Персії, Месопотамії дуже високо цінували подорожник як відхаркувальний, очищувальний засіб. За його допомогою зупиняли внутрішні кровотечі.

У сучасній медицині препарати з подорожника також займають не останнє місце як кровоочисні засоби. Препарат з листя вживають під час запалення слизових оболонок порожнини рота, шлунка тощо. Листки подорожника багаті на калій та лимонну кислоту, містять глікозид аукубін, ферменти інвертин та емульсин, гіркі дубильні речовини, алкалоїди, вітамін С, каротин. Насіння має 15—20% своєрідної жирної олії, вуглеводи, слизисті речовини, олеїнову кислоту.

У Швеції, Норвегії, Фінляндії, на Кавказі молоді листки подорожника використовують на салати. Листки навіть рекомендують хворим для посилення апетиту і підвищення життєдіяльності організму. Нерідко їх квасять про запас як смачний і поживний овоч, що допомагає від головного болю внаслідок алкогольного отруєння та при хворобах шлунка.

Подорожник — рослина багатогранного використання: цілюща, збуджує апетит, підвищує життєвий тонус, їстівна. Незамінна для мандрівників, туристів, геологів, мисливців, рибалок, учасників різних експедицій. Поранена рука або нога, людина натерла мозолі, боляче вдарилася, здерла шкіру, обпеклася біля вогнища, її вкусила комаха



чи доймає фурункул — листя подорожника, трохи пом'яте й прикладене до хворого місця, одразу тамує біль і, головне, лікує. Захворів на шлунок — сік із свіжого листя подорожника — найкращий лікувальний засіб. Стомлений тяжкою дорогою, знесилений — настій з листя цієї рослини відновить працездатність, енергію, підбадьорить. Набридла консервована їжа — те саме листя слугує для приготування гострого й збуджувального салату. Для цього треба мати небагато солі й олії. Якщо виникне потреба й бажання надати салатові з подорожника ароматичнішого присмаку, слід додати невелику кількість листя щавлю або кропиви, дикої цибулі або часнику, листя чи розтертих плодів барбарису, соку з недозрілих плодів терну і т. ін.

Усі перелічені властивості дають підставу назвати подорожник не «слідом від ноги» чи «ступнею людини», а її вірним і неодмінним супутником у дорозі, мандрівці, в житті.

Листки й насіння подорожника придатні для приготування перших страв. З молодих листків готують здебільшого зелені юшки та бульйони. Оскільки зілля подорожника відзначається дещо прісним гіркуватим присмаком, то для надання гостроти додають листя щавлю, квасениці, кропиви, борщівника та деяких інших рослин. Підсмажене й розтовчене насіння подорожника дає білясто-коричневе борошно, з якого готують засмажку для юшок, приправу для соусів, підлив.

**Гадючник шестипелюстковий** (лабазник шестилепестный) — Filipendula hexapetala Gilib. По низинах та западинах річкових долин, на заплавних луках та днищах балок, серед темної зеленої хащі видніються трав'янисті кущики й цілі зарості, вкриті суцільною кремово-білою піною волотистих суцвіть, що сильно й приємно духм'яніють. Це — таволга в'язолиста. У Франції таволгу — за її красу та аромат — називають царицею луків.

Відростає вона напровесні, поступово утворює численні пагони й гіллячки, кущиться, галузиться і десь з середини червня щедро зацвітає. Цвіте до кінця літа.

На півдні України часто трапляється інший вид таволги — гадючник степовий (F. stepposa Jus.). Він має короткі стебла, стійкий до сухого степового клімату.

Таволга — невід'ємний елемент середньоруського ландшафту, вона є окрасою пейзажу. Проте й корисні власти-

вості її досить багатогранні. Щедрий медонос, дубильна рослина, має велике лікувальне та харчове значення. У народній медицині чай із квіток таволги — потогінний засіб. Відвар із листя лікує кровотечі та різачку. Сухим цвітом присипають обварені чи спечені місця на шкірі.

Численні корені таволги мають бульбоподібні потовщення. До осені після відмирання головного кореня, бокові корінці, що розвиваються на підземній частині стебла, потовщуються, утворюючи вузлоподібні набряки завбільшки з лісовий горіх.

Напровесні молоді соковиті, дещо кислуваті на смак листки разом з черешками вживають для приготування юшок, зелених борщів, окрошки.

На Кавказі потовщення коренів викопують восени або напровесні — до початку росту, очищають від шкірки і варять у солоній воді. На смак ці підземні «горіхи» нагадують виварені фрукти з узвару.

У Приморському краї СРСР, в Кореї, на узбережжі Японського моря й Татарської протоки коріння таволги їдять і сирими, і вареними. Висушені корені містять багато крохмалю. Раніше удегейці заготовляли корені таволги на зиму.

**Очиток великий, заяча капуста велика** (очиток большой) — Sedum maximum (L.) Suter. Багаторічна рослина з м'ясистими подовженими еліптичними листками. Корені потовщені, веретеноподібні, багаті на крохмаль. За формою нагадують бульби жоржин — завдовжки 3—4 *см*, завтовшки 0,5—1,5 *см*.

У Західній та Середній Європі очиток культивують як овочеву рослину. Для їжі придатні молоді листки, пагони та корені. З пагонів та листя варять юшки, борщі, готують пюре, окрошку, овочевий фарш. Ранньої весни, коли інших овочів ще бракує, очиток великий чудово замінює шпинат, капусту, салат. М'ясисте коріння споживають замість картоплі. Перед їдою з вареного коріння знімають шкірку.

**Живокіст лікарський** (окопник лекарственный) — Symphytum officinale L. Поширений на всій території Європейської частини СРСР, у Західній Європі, Західному Сибіру та на Кавказі. Любить вогкі місця, сирі луки, береги рік та водойм. Буйно розвивається на свіжоперекопаному грунті, у канавах, улоговинах, обабіч доріг та каналів. Цим і зумовлена російська назва. А от латинська назва



походить від грецького слова symphytos — зрощуватися. Стародавні лікарі успішно використовували цю рослину для лікування ран, виразок тощо. Коріння рослини в народній медицині використовують для лікування переломів кісток. Тому так влучно дав назву цій рослині і український народ: живокіст.

Водночас живокіст — одна з найсмачніших диких їстівних рослин, хоча в деяких книжках є вказівки на його отруйність.

На півночі Білорусії, в Сибіру та на Алтаї живокіст — улюблена овочева рослина. З очищених від шкірки стебел готують юшки, борщі, пюре, всілякі приправи та засмачки.

**Медунка лікарська** (медуница лекарственная) — Pulmonaria officinalis L. Кінець квітня. Дзвінкіше виспівує птаство у лісі. Яскравішає сонце. Духмянішає на галявинах. Весна в зеніті. Під кущем яскраво світяться золоті зірочки цибулі гусячої жовтої, цвіте бузково ряст, радують око ніжні тендітні фіалки, тягнуться вгору з-під бурого листя перші паростки папороті. О цій порі цвіте й медунка. На волохатих стеблах підвішені квітки — пурпурові, ніжно-блакитні, сині. Бджоли сідають лише на пурпурові, в яких є нектар.

Рід медунок налічує сорок видів, з них шість росте в СРСР. Поширена по всій Європі, у лісостеповій та степовій зонах України. Росте лише в затіненому чорнолісі, у гаях та дібровах.

Найчастіше в лісах трапляється медунка лікарська, що її в народі через пістряві різнобарвні квіточки називають «модницею». Це та медунка, про яку, нудьгуючи по рідній зеленій землі, співав хоробрий Садко у хоромах підводного царя: «Крізь листя торішнє пробилась, синіючи в лісі, медунка».

Ранньої весни її прикореневі листки збирають для салатів. В Англії розводять у великій кількості на овочевих фермах як салатну рослину.

Зілля її містить 6—10% дубильних речовин, вітамін С, каротин, 4% кремнієво-органічних сполук, слиз, смоли та ін. Листки кислуваті й гострі на смак, придатні для приготування салатів, окрошки, холодного борщу. Ранньої весни молоде зілля медунки варять, готуючи юшкове й овочеве пюре для других страв, а також приправу до картоплі й начиння для пирогів.

Багата на слиз і дубильні речовини, трава медунки має

кремнієву та аскорбінову кислоти. У народній медицині застосовується як пом'якшувальний, в'яжучий та ранозагоювальний засіб, а також для лікування катарів дихальних шляхів. У сучасній офіційній медицині з медунки готують препарат холелітин.

**Пшінка весняна** (чистяк весенний) — Ficaria verna Huds. Невелика трав'яниста багаторічна рослина з повзучими або підведеними стебельцями. Коріння її — м'ясисті, зібрані в пучок бульби — обумовили наукову назву. Латинське слово ficus означає «винна ягода» (фіга), плоди якої за формою нагадують потовщені бульби пшінки і навпаки.

Одна з найбільш ранніх весняних рослин: цвіте до розпускання листя на деревах. Її яскраво-ніжна зелень та золотисті квітки добре виділяються на сірому тлі торішнього листя. Поширена в листяних лісах Європи, Західного Сибіру, Кавказу. Полюбляє вогкуваті місцини в садах, парках, чагарниках, на низинних городах тощо.

Під час дощу або похмурого дня квітки пшінки стуляються. Розмножується вегетативно — за допомогою виводкових бруньок, що розвиваються в пазухах листяних черешків.

Треба знати, що листки й стебла пшінки після цвітіння отруйні і надмірне їх вживання може призвести до отруєння організму. Молоді ж листки та весняні кореневі шишки не отруйні, вони є смачними, поживними овочами, що їх використовують для юшок, зелених та холодних борщів.

На півночі країни відвар з молодих листків пшінки вживають як засіб проти цинги. Російська назва походить від того, що раніше листя пшінки застосовували для виведення бородавок, тобто чистили шкіру.

**Талабан польовий** (ярутка полевая) — Thlaspi arvense L. Зелень талабану — як у чистому вигляді, так і в суміші з іншими рослинами — використовується для приготування м'ясних юшок, борщів, окрошки, соусів, овочевих пюре тощо.

**Горошок** (горошек) — Vicia L. У лісовій, лісостеповій та степовій зонах України дико зростає понад тридцять видів горошку. Найпоширеніші: мишачий (V. cracca L.), плотовий (V. sepium L.), волохатий (V. pilosa M. B.). У деяких районах Радянського Союзу мишачий горошок здебільшого культивують на корм худобі, рідше — як харчову рослину.



Насіння містить до 50% вуглеводів, 23% — білків, 1,5% — жирів. Наші пращури вважали дикий горошок неодмінною харчовою рослиною, що давала крупу, горохове борошно, йшла на приготування юшок, каші, пюре тощо.

**Спориш** (горец) — Polygonum L. Хто з нас не любить літнього дня у вільну годину десь далеко-далеко від гамору й рейваху буднів полежати на пречистому споришу. Його м'який, зелений, духмяний килим так і вабить до себе, ніби запрошує спочити душею і тілом. А коли ляжеш, розкуто й вільно, до тебе приходить спокій, якась урочистість, замріяність. Гарно, лежачи на споришу, дивитися в небо, слухати тишу, а то й подрімати. Чарівний «килим». Він і справді дає силу, бадьорість, снагу.

Вкриті споришем подвір'я в селах створюють, здається, особливий мікроклімат — тут ніби і дихається легше, і повітря чистіше, і не жарко спекотного дня...

В областях помірної зони СРСР росте 34 види споришу. Найвідоміші: земноводний, шорсткий, топотун, ракові шийки (змійовик), скіфський, звичайний, польовий, витка гречка березковидна, розлогий, перцевий (водяний перець) та ін.

Для свіжих салатів придатне молоде листя усіх видів споришу. Нанайці на Амурі і орочі на узбережжі Японського моря вживають водяний перець сирим — як приправу до рибних та м'ясних страв та як замінник перцю.

Дещо кислуваті на смак пагони й листя всіх видів споришу вживають для приготування зелених борщів, юшок, щів.

*Спориш звичайний* (спорыш птичий) — P. aviculare L. Його називають пташиною гречкою. Саме він і створює суцільний зелений килим на сільських вулицях, подвір'ях, галявинах. Росте обабіч доріг, на пустириськах, схилах балок, навіть на приміських смітниках. Дуже стійкий до витоптування. По ньому ходять люди, женуть худобу. Його дрібне листячко — улюблений корм для пташок. Високі кормові якості принаджують до нього майже всіх травоїдних.

Зіллям споришу підгодовують у нас і співучих пташок. Молоде листя придатне й для нашого столу як свіжа поживна зелень. Коріння дає фарбу темно-синього кольору, схожу на індиго.

Трава споришу містить у великій кількості цукор і білки, а також кальцій, фосфор, цинк і кремній у засвоюваних (що дуже важливо) організмом людини і тварин формах. Аскорбінової кислоти спориш має вдвічі більше ніж лимон. Сік споришу має смоли та дубильні речовини, які сприяють травленню.

В Алжірі висушеною в тіні травою споришу успішно лікують пропасницю. В Австрії його вживають за нервового виснаження та загального слабування. Народна медицина багатьох країн використовує водяні настої та відвари споришу для зниження кров'яного тиску, припинення внутрішніх кровотеч, лікування туберкульозу та як сечогінний засіб за нирково-кам'яної недуги й захворювання на печінку.

Раніше на Україні подрібнену траву розтирали й прикладали до ран та виразок, щоб пришвидшити процес заживання. І тепер спориш — у переліку лікувальних трав державної фармакопеї СРСР та міжнародного ринку.

На Кавказі, в центральних чорноземних областях, на Україні, Далекому Сході молоде зілля спориша, яке можна збирати до пізньої осені, споживають нарівні зі щавлем. Готують салати, юшкові пюре, гарніри. А висушені плоди й листя розтирають у ступці й одержане борошенце використовують як додачу до зернового борошна під час домашнього випікання хліба, оладок, млинців.

Свіже листя споришу має солодкий смак, тому готуючи з нього салат, додають трохи гострішого зілля з пряним ароматом. Молоде листя також варять і тушкують до одержання однорідного пюре, яким начиняють пироги і пельмені. До пюре підмішують дрібно порізану цибулю, січені круті яйця, сіль, олію, пахучий перець. Подають на стіл у вигляді салату, гарніру або приправи до різноманітних м'ясних страв.

**Алтея лікарська** (алтей лекарственный) — Althaea officinalis L. Груба трав'яниста рослина. У дикому стані поширена в лісовій, лісостеповій та степовій зонах Європейської частини СРСР, на Кавказі і в Криму, Західному і Східному Сибіру, Середній Азії. Росте на луках, галявинах і узліссях, в чагарниках та на всіляких низинах. Особливо часто трапляється в заплавах Дніпра, Дону, Волги, Кубані. Нерідко її культивують як невибагливу садовопаркову рослину, відому під назвою рожа або мальва. Широко запроваджується в озеленювальні насадження обабіч доріг, де вирізняється своїми великими та яскравими квітками.



Кореневища й корені алтеї, рідше листя й квітки використовують у медицині. Знали її ще в IV ст. до н. е. Теофраст, Діоскорид, Пліній зазначали, що ліки з алтеї діють надзвичайно. Зрештою, стародавні греки її так і називали — «альцея», що дослівно означає «та, що виліковує».

До столу здебільшого йде кореневище алтеї. У ньому близько 36% слизистих речовин та білків, 11 — пектину, 37 — крохмалю, 4 — тростинного цукру, 2% — аспарагіну. Є в ньому і яблучна кислота та інші органічні речовини. Нерідко, залежно від умов місцезростання, коріння містить близько 11% цукрози. Кореневища алтеї збирають пізно восени та напровесні перед початком вегетації, до того ж лише однорічні. Їх миють, очищають від шкірки, розрізають уподовж і сушать. Після цього кореневища дещо солодкуваті на смак і придатні для споживання у вареному та подрібненому вигляді. З подрібненого коріння можна приготувати солодку кашу з молоком або молочний кисіль.

Свіжозібрані сирі корені обкочують у борошні чи перетертих сухарях, потім тушкують або обсмажують у духовці. Порізані на великі шматки корені також тушкують у духовці, а потім зацукровують у цукровій пудрі на цукати.

У медицині коріння алтеї застосовують як відхаркувальний, обволікаючий та сечогінний засіб.

Стебла містять 13% міцного грубого луб'яного волокна, що придатне для плетіння міцних канатів, матів, циновок. На Сардинії алтея культивується як луб'яна культура.

Пелюстки квіток містять пігмент мальвидин, яким, залежно від вживаної протрави, забарвлюють вовну в червоний, синій, сірий або фіолетовий кольори.

У деяких країнах квітки і листя алтеї є предметом експорту.

**Козельці** (козлобородник) — Tragopogon L. На Україні дико росте дев'ятнадцять видів, з яких для їжі найчастіше використовують козельці великі (T. majus Jacq.) та українські (T. ucrainicum Artemcz.)

Свою назву, зокрема російську, дістали через те, що в нерозкритому зрілому кошику суцвіття волосинки насіння, зібрані в пучок, нагадують цапину борідку. На зламі листка або стебла виділяється молочний сік. Козельці поширені на всій території України. Степи, сухі луки,

балки, узлісся, осоння, піски — звичайні місця цієї рослини.

Для їжі придатні молоді листки, стебла й корені. З листків і стебел готують салати. Але перед уживанням стебла вимочують деякий час у солоній воді, щоб зменшити певну гіркоту від молочного соку. Гіркота щезає і від помірного варіння у солоній воді.

Корені мають багато крохмалю, інуліну та білків. Їх вважають смачними та легкими для травлення овочами. Заготовлюють, як правило, восени та напровесні, викопуючи лише однорічні рослини, що мають розетку прикореневих листків без сформованої стеблини. Перед споживанням корені очищають від шкірки і готують як цвітну капусту або спаржу. Варене коріння використовують для вінегретів та як домішку до інших овочів. Особливо смачне та поживне коріння, нарізане великими шматками та обсмажене в сухарях на коров'ячому маслі.

**Холодок лікарський** (спаржа аптечная) — Asparagus officinalis L. Багаторічна трав'яниста рослина із родини лілійних, що зустрічається на всій Європейській частині СРСР, на Кавказі, в Криму. Любить луки, поля, сухі крутосхили, узлісся.

Холодок росте не лише в дикому стані, його також і культивують. У Єгипті ще 4000 років тому холодок вважали вишуканим овочем. Шанували його і в стародавній Греції та Римі; з кінця XV— початку XVI ст. холодок почали культивувати у Франції, а потім і в інших європейських країнах.

Споживають молоді м'ясисті, ще не позеленілі паростки стебел, що відходять від кореневища. Паростки містять білкові речовини, аспарагін, сапонін, вітаміни С, $B_1$, $B_2$, РР, каротин. Зрілі плоди мають до 30% цукру, яблучну й лимонну кислоту.

Паростки зрізають напровесні, коли вони ще білі, м'які й ніжні. Відварені в солоній воді, вони йдуть для приготування найрізноманітніших страв. Найчастіше їх готують як цвітну капусту, обжарюючи в сухарях на коров'ячому маслі. У багатьох країнах, наприклад у Франції, зелені нездерев'янілі пагони холодку вважають делікатесним овочем, якому надають перевагу перед культурною спаржею. З культурних сортів кращою зарекомендувала себе французька аржантельська солодка. Паростки спаржі консервують, маринують, солять.



З ягід отримують насіння, що дає до 15% жовтої жирної олії, яка відзначається м'яким приємним смаком та чудовим ароматом. Насіння також обсмажують і вживають як сурогат кави. Коріння й молоді пагони, що містять чимало аспарагіну, використовують у народній медицині.

**Залізняк бульбистий** (зопник клубненосный) — Phlomis tuberosa L. Багаторічна трав'яниста рослина з родини губоцвітих. На Україні відомо десять її видів. У межах СРСР поширена до кордонів Якутська й Східного Сибіру. На південному сході Європейської частини СРСР зростає в заплавних пісках та чагарниковій хащі, на схилах балок та в степових низинах, на узліссях тощо.

До столу придатні кореневі бульби — варені або смажені. Раніше в Калмикії бульби залізняка заготовляли про запас, як у нас — картоплю. Іноді бульби висушували, подрібнювали й перетирали в ступках на крупу й борошно невисокої якості. Крупу з бульб залізняка й нині заготовляють чабани на зимівках для приготування молочної каші. До славнозвісного калмицького чаю, окрім плиткового чаю, пахучого перцю, лаврового листя, солі, молока, коров'ячого масла, обов'язково додають ще й борошно з бульб залізняка. На Кавказі також вживають бульби залізняка — вареними, печеними, а також для одержання борошна, з якого печуть млинці, коржі, оладки.

**Рогіз** (рогоз) — Typha L. Багаторічна трав'яниста рослина, яку можна зустріти на берегах водойм, побіля боліт, у дельтах рік тощо. У межах України поширені три види рогозу: широколистий (T. latifolia L.), вузьколистий (T. angustifolia L.) і Лаксмана (T. laxmanni Lepech). Наукова назва рослини пішла від слова typhos — болото, або від typhein — спалювати (зрілі кияхи рогозу видаються обгорілими).

Людина з давніх давен використовує рогіз для харчових і господарчих потреб. Він — і покрівельний матеріал, і сировина для плетіння кошиків, матів, сумок, грубих тимчасових линв. А ще рогіз — напівфабрикат для багатьох хлібних та овочевих страв. «Вата» жіночих суцвіть (качалки) у Франції використовується для набивання матраців, а в Іспанії її домішують до овечої та козячої вовни під час виготовлення повсті та фетру.

Листя рогозу, що росте від кореневища, сягає кількох метрів діаметром 2—3 *см*. Товсте м'ясисте кореневище містить 58% крохмалю, 11—12% цукру. Кореневище їдять

сирим, печеним, з нього виготовляють борошно. Збирають або взимку з-під криги, або напровесні, коли в ньому найбільше крохмалю.

Молоді паростки рогозу разом з довколишнім кореневищем збирають навесні та споживають сирими і вареними. Найчастіше їх готують як спаржу або цвітну капусту. Нерідко молоді дрібні паростки відварюють, додають оцту та інших спецій і вживають замість грибів. Паростки можна також маринувати в оцті. Грубі осінні паростки, з яких наступної весни підуть нові рослини, маринують і засушують про запас.

Очищені від старого та відмерлого листя паростки й кореневища сушать, перемелюють або товчуть у ступці, протирають крізь дрібну тертушку. З одержаного борошна (його, до речі, просіюють і збагачують — заради клейкості — десятою частиною житнього або пшеничного борошна) печуть смаковиті поживні коржики. У такий самий спосіб готують і крупу, що йде на приготування каші, борошняних киселів з сухими фруктами та інших страв.

**Частуха подорожникова** (частуха подорожниковая) — Alisma plantago-aquatica L. Рослина з подовженими кореневищами та розетками прикореневих листків різних форм. Поширена в Європейській частині СРСР, на Кавказі, Далекому Сході, в Сибіру, Середній Азії. На території УРСР росте три види: подорожникова, ланцетна (A. lanceolatum With.) і Лезеля (A. loeselii Gorski.) Всі вони тягнуться до води, сирих та багнистих місць.

На Далекому Сході до столу йдуть лише потовщені кореневища, бо надземна частина рослини отруйна. Корені містять крохмаль, цукри, білкові речовини.

Як і будь-який овоч, частуху їдять і сирою, і печеною, і вареною. На смак її коріння нагадує солодку картоплю чи топінамбур (земляну грушу або волоську ріпу). З вилущених та подрібнених кореневищ готують борошно й крупу.

Відвар з коренів народна медицина використовує як тонізуючий та проносний засоби.

**Стрілиця звичайна** (стрелолист стрелолистый) — Sagittaria sagitifolia L. Трав'яниста багаторічна рослина, що полюбляє баговиння, береги всіляких водойм, болітця тощо. Росте скрізь на Європейській частині СРСР, у Західному та Східному Сибіру, на Далекому Сході. Назва походить від форми листка, подібного до наконечника стріли.



Бульбоподібні підземні пагони стрілиці їстівні. Вони містять близько 35% крохмалю (найкращі сорти картоплі мають його не більше 25%). Окрім крохмалю, в ньому є 10,5% білків, 0,5% жиру, понад 3% цукру. Недоліком є присмак гіркоти через наявність дубильних речовин. Але гіркота зовсім зникає після варіння або смаження.

В Японії та Китаї стрілицю розводять на рисових полях і вживають як замінник картоплі — сирою, печеною та вареною.

**Чина** (чина) — Lathyrus L. У Радянському Союзі налічується 150 видів чини, з яких найпоширеніші три: лісова (L. silvestris L.), весняна (L. vernus (L.) Bernh.) та лучна (L. pratensis L.). Наукова назва роду походить від грецьких слів la — дуже і thouras — буйний: ця рослина буйно росте, а в народній медицині її вважають сильним збудливим засобом.

Чину умовно називають харчовою рослиною, хоча в окремих країнах Середземномор'я, у Середній та Малій Азії її насіння споживають лише після попереднього промивання та замочування у воді.

Насіння має 30—35% білків, 38—40% крохмалю, 0,6% жирної олії. Проте в оболонці насіння є фітікова кислота, що збудливо діє на нервову систему. Щоб вилучити цю кислоту, насіння замочують у воді, а потім ретельно промивають. З насіння готують смачну кашу, пюре, начиння для пирогів, варять юшки. На Кавказі в харч уживають також потовщені корені, що замінюють картоплю.

**Хміль звичайний** (хмель обыкновенный) — Humulus lupulus L. Молоді підземні пагони вживають напровесні замість спаржі та цвітної капусти. Їх трохи відварюють у солоній воді, обсмажують, додаючи різних приправ на смак.

**Портулак городній** (портулак огородний) — Portulaca oleracea L. Однорічний бур'ян, завсідник городів та нив. Досить поширений у лісостеповій та степовій зонах, у Криму, на Кавказі, в Середній і Малій Азії, Ірані, Монголії, Китаї. У багатьох країнах культивується.

Стебло й листки м'ясисто-соковиті, блискучі. Їх їдять сирими і вареними. Запаху не мають, кислуваті, слизисті з дещо гострим присмаком. Проте після варіння гострота щезає.

На Кавказі, в Середній Азії та країнах Середземномор'я вживається як салат. Там його також солять і мари-

нують про запас як присмаку до різних страв. Під час соління додають оцет, пахучий перець, ганус, полин астрагон і порізану тоненькими смужками моркву.

На півночі нашої країни портулак — чудовий засіб проти цинги. Ще Гіппократ вважав, що портулак добре очищає організм людини. У Південно-Східній Азії соком з його листя лікують хвороби очей. Офіційна медицина використовує його листя й насіння як глистогінний засіб.

З молодих листків варять юшки. В Австралії смакують підсмаженим його насінням, як у нас — соняшниковим.

**Купина багатоквіткова** (купена многоцветковая) — Polygonatum multiflorum (L.) All. У лісах і чагарниках України росте два види купини: багатоквіткова й лікарська. Її товсті кореневища багаті на крохмаль і цукор. На Кавказі молоді пагони, які напровесні ростуть від кореневища, споживають урівні з пагінням дикої спаржі. У Вірменії кореневища відварюють у солоній воді і їдять як щедрий на крохмаль овоч.

На Україні соком з купини відбілюють шкіру на обличчі, знімають веснянки.

**Сусак зонтичний** (сусак зонтичный) — Butomus umbellatus L. Трав'яниста багаторічна рослина з горизонтальними товстими кореневищами. Росте на багнистих луках та вогких низинах Європейської частини СРСР, на Кавказі, в Сибіру, Середній Азії. В Японії та Південному Китаї сусак культивують.

Бульбоподібні утворення на коренях споживають замість картоплі, готуючи смажені, печені й варені гарніри до рибних, м'ясних і овочевих страв.

**Дрік красильний** (дрок красильный) — Genista tinctoria L. Невисокий чагарник, що росте на сухих схилах, в балках, на узліссях байрачних лісів.

Стебло опушене, борозенчасте, листки цільні, ланцетні. Квітне золотаво-жовтим кольором, плоди — боби.

У Східному Закавказзі їдять молоді пагони та квіткові пуп'янки дроку. Спочатку їх бланшують, потім готують з оцтом як капарці, перед якими страви з дроку не поступаються смаком.

**Орляк звичайний** (орляк обыкновенный) — Pteridium aquilinum Kuhn. Дуже поширена папороть у лісах усієї помірної зони СРСР. Від товстого повзучого кореневища, яке галузиться, відходять грубі перисто-розсічені черенкові листки, що їх називають вайями. Довжина листка від 60 до 120 *см*.



Кореневище орляка містить 46% крохмалю, а тому його використовують для приготування клею. Німеччина здавна вживала ці кореневища в пивоварінні. У деяких країнах Північної Європи залучають до меню багаті на білок та крохмаль стерженці молодих листків, які збирають ранньої весни, доки листкова пластинка ще не розгорнулася. Паростки листків мають гачкоподібний вигляд і вкриті густими коричневими волосинками. Цю проросль їли з давніх-давен. Залишки її знаходять, розкопуючи старовинні будівлі на палях у Франції та Швейцарії.

Зібрані стерженці очищують від листяних часточок і відварюють. Потім промивають двічі або тричі у воді для вилучення дубильних речовин та гіркоти. Після цього стерженці готові для юшок, салатів, приправ до других страв. Стерженці також обсмажують із сухарями або обкочують у борошні, а ще краще — збирають і сушать на сонці, заготовляючи на зиму для юшок і соусів.

З кореневищ орляка добувають крохмаль. Для цього сирі кореневища труть на тертушці й ретельно промивають одержану масу. Після певного відстоювання крохмаль промивають у холодній воді декілька разів до набуття яскраво-білого кольору.

Кореневище орляка містить багато калію, тому воно добре милиться. У селах деяких провінцій Франції (Бретань, Шампань, Рона) орляк і нині застосовується як сурогат мила.

**Хвощ польовий** (хвощ полевой) — Equisetum arvense L. Багаторічна спорова рослина. Набридливий бур'ян городів, садів, ланів. Росте в лісі, в полі, на луках. Безплідні його стебельця іноді називають ялинкою, бо вони своїм виглядом і справді нагадують молоду ялинку.

Знищують хвощ нещадно, іноді не підозрюючи, скільки корисного в ньому є. Бульбоподібні потовщення, що утворюються на кореневищах, багаті на крохмаль. У сиву давнину ці бульби мали велике харчове значення: під час розкопок давніх слов'янських поховань у могильниках нерідко знаходять посуд, наповнений висохлими бульбами хвоща. Он чим харчувалися наші пращури, які не знали картоплі та інших овочів.

У скандинавських країнах плідні пагони лісового хвоща містять багато цукру і йдуть у їжу. З них готують відвари,

киселі, узвари. У північних районах Європейської частини Росії молоді плодючі пагони хвоща лучного охоче споживають так само, як і паростки орляка.

**Катран** (крамбе) Crambe L. Груба трав'яниста багаторічна або дворічна рослина з родини хрестоцвітих. На Україні, переважно в степовій зоні, росте шість видів катрану. Поширений на степових тирлиськах, кам'янистих і солонцюватих місцинах, крутосхилах, осипах, приморських пісках.

Росте гарним, заввишки близько 1 *м* кулястим кущем, який густо галузиться. У травні, в пору цвітіння, катран вкритий численними білувато-кремовими квітками з густим медово-духмяним запахом. М'ясисті сизуваті листки катрана нагадують листки капусти.

Розкидані на смарагдовому килимі весняного степу димчасто-золотисті кущі катрану нагадують легкі хмаринки, що впали з неба на землю. Недарма катран оспіваний в українських народних піснях і думах...

На Приазов'ї, у степовій частині Криму, на Кавказі молоді, білі паростки катрану ще з давніх-давен залучалися до їжі замість капусти або спаржі. Ранньої весни їх зрізують, відварюють у солоній воді і готують як спаржу або цвітну капусту. Паростки, до речі, це сполучення біло-жовтуватих листків, що стиснуті, згорнуті й щільно взаємосповиті у вигляді довгастого конічного качана. Паростки виходять на поверхню грунту ранньої весни, їх можна маринувати, солити про запас, як і капусту.

Товсте коріння, що проникає глибоко (близько 2 *м*) в грунт, містить багато цукру й крохмалю. Насіння має 17,7—40,3% жирної олії, яка хоч і відзначається гіркуватим присмаком подібно рижійовій, але цілком придатна для їжі. Злегка відварені качани катрану ріжуть великими шматками й кладуть до каструлі. Додають трохи води, олії й тушкують до готовності. Перед подаванням на стіл тушковані качани посипають сухариками, січеними крутими яйцями і кропом. Можна присмачити й соусом, що його готують так. Беруть цибулю городню, селеру, петрушку, моркву й смажать на олії. Потім у соус додають томатну пасту або нарізані помідори, перець, сіль, лаврове листя, цукор, розводять бульйоном, що лишився після варіння качанів, і тушкують усе це протягом 10—15 *хв*. Тушковані качани заливають приготовленим соусом і одразу подають на стіл.



На Херсонщині та Запоріжжі раніше з качанів катрану готували чудову страву — так звані січеники. Як готують ці смаковиті котлети? Качани спочатку кладуть у трохи підсолену воду на 30 *хв*, потім сполоскують у холодній воді, нарізають невеличкими шматками і тушкують у молоці. Відтак старанно й добре подрібнюють, додають пшеничної крупи і, перемішуючи, знову тушкують 10—15 *хв*. Охолоджену масу підбивають сирими яйцями, додають солі на смак і нарешті ділять на грудочки, що їх обкочують у борошні, надаючи форми котлет, та смажать на олії.

**Енотера дворічна** (ослинник двулетний) — Oenothera biennis L. Трав'яниста багаторічна рослина, що потрапила на Україну з Північної Америки. У неї пряме просте стебло, вгорі дещо розгалужене, заввишки близько 1 *м*. Уся рослина густо ворсисто-шерстисто-залозисто опушена. Квітки правильні, сидячі, зібрані в прикінцеві broсті. Росте енотера по всій Україні на піщаних грунтах, супісках та суглинках.

Для їжі придатні редькоподібні річні корені. У Північній Америці індіанці ранньої весни збирають корені, очищують від шкірки і їдять сирими з сіллю або готують салати. Іноді корені обварюють і готують з них щось на зразок каші чи пюре, кладуть у юшки. Рано навесні збирають також молоді ніжні листки прикореневої розетки— з них виходять смачні весняні юшки.

**Серпій приквітниковий** (серпуха прицветниковая)—Serratula inermis Gilib. У північній частині Криму та на Північному Кавказі ранньої весни в їжу вживають соковиті молоді стрілки паростків серпію. Вони огорнуті ніжним білуватим пушком і містять гіркуватий, але приємний на смак молочний сік. Такі цибуки придатні для салатів і юшок. Відварені у воді, вони замінюють цвітну капусту. Молоді й ніжні весняні розеткові листки йдуть на приготування салатів і зелених борщів.

**Дзвоники ріпчасті** (колокольчик репчатый) — Campanula rapunculus L. Трав'яниста багаторічна рослина з дзвоникоподібними квітками. Деякі види мають членисті, ріпчасті, м'ясисті, та солодкуваті на смак кореневища, що нагадують брукву або турнепс.

У багатьох країнах Європи, на Кавказі та в Малій Азії солодкі й багаті на поживні речовини корені дзвоників уживають у їжу нарівні з волоською ріпою (топінам-

буром) чи солодкою картоплею. Споживають їх сирими, відварюють, тушкують. Але найчастіше використовують для приготування овочевих гарнірів. Молоде листя йде на салати.

**Рдесник плавучий** (рдест плавающий) — Potamogeton natans L. Водяна рослина. Зустрічається на озерах, болотах, річкових затоках та заводях Європи, Азії, Північної Африки, Америки. В США культивується як корм для худоби. Плавуче листя має овальну форму, а занурене — ланцетну. Стебло кругле, голе; квітки зібрані в зеленкуваті колоски.

Кореневище має бульбоподібні потовщення, що містять запасні поживні речовини. Місцеве населення Сибіру й Далекого Сходу з давніх-давен збирає ці корені й їсть їх сирими або запеченими в попелі, на деревному вугіллі. Смак сирого кореневища рдесника нагадує смак земляного горіха, а печеного — смажених їстівних каштанів.

У Північній Америці насіння рдесника збирають на корм свійській птиці, а зелень — на корм свиням.

**Переступень білий** (переступень белый) — Bryonia alba L. Багаторічна трав'яниста рослина з ріповидно потовщеним корінням та довгими тонкими стеблами, що «повзають» по землі за допомогою вусиків. Плоди ягодоподібні, кулясті. І плоди, і квітки переступня отруйні, бо містять алкалоїди бріонін та бріонідін, що викликають параліч центральної нервової системи.

Діоскорид зазначав, що замість спаржі в їжу придатні молоді світлі паростки «бріонії». Коріння переступня в народній медицині Греції та Італії використовують як проносне, а відварене в солоній воді вживають як звичайні овочі. Напровесні їх викопують, миють і вимочують протягом кількох годин у холодній воді, міняючи її щогодини. Потім очищують від кори, ріжуть на шматки й нанизують на нитки, висушують про запас. Свіжі корені можна зберігати в льоху як моркву або редьку.

**Бутень бульбистий** (бутень клубненосный) — Chaerophyllum bulbosum L. Трав'янистий багаторічник з родини зонтичних. Листки двічі — тричі розсічені, корінь веретеноподібний. Росте на території всієї України, але в степовій зоні трапляється рідко. Звичайний мешканець лісів, чагарників, засмічених територій, галявин, узлісь.

Коріння бутеня духмяне, за формою нагадує моркву і має приємний смак смажених каштанів. На Кавказі



його їдять сирим, вареним та смаженим на зразок картоплі. У Румунії та Молдавії молоді ніжні пагони й листя вважають добрим зіллям для юшок і зелених борщів.

**Герань лучна, журавець** (герань луговая, журавельник) — Geranium pratense L. Багаторічна трав'яниста рослина заввишки до 70—90 *см*. Поширена скрізь, особливо в лісовій та лісостеповій зонах. Любить ліси, узлісся, луки. На Кавказі корені герані лучної вважають добрим замінником картоплі.

**Татарник звичайний** (татарник обыкновенный) — Onopordon acanthium L. Трав'янистий багаторічник з колючокрилатими стеблами та почережним колючо-зубчастим листям. Кошики великі з черепичною їжакуватою обгорткою. Уся рослина білувато- або повстяноопушена. Росте скрізь: біля жител на засмічених місцях, звалищах, обабіч доріг, на луках, лісових галявинах, узліссях.

Для їжі збирають незгрубілі молоді листки та весняні ніжні пагони, що використовуються головним чином для салатів і зелених борщів. На Далекому Сході молоді пагони й листя татарника сушать про запас. На Кавказі споживають корені однорічних рослин. Викопують їх на другий рік ранньої весни — тільки-но з'являються два перші розеткові листки. Коріння їдять вареним або печеним, з нього ж добувають крохмаль, а в декотрих районах розтирають на грубе борошно й крупу.

**Чистець болотний** (чистец болотный) — Stachys palustris L. Трав'янистий багаторічник з родини губоцвітих. З чотирнадцяти відомих на Україні видів у західних областях використовують як їстівну рослину лише чистець болотний. Він має підземні пагони з бульбоподібними потовщеннями, що їх збирають і використовують для приготування різноманітних овочевих страв. Любить мокрі луки, вогкі й багнисті місцини, береги боліт і водойм. На Поліссі та в Лісостеповій зоні нерідко наступає на городи як бур'ян.

На Кавказі м'ясисте коріння іншого виду чистцю використовують в їжу як спаржу або капусту, смажать замість картоплі, маринують. В Абхазії з варених бульб чистцю готують овочеві салати, додаючи для смаку різні спеції, олію, сіль. Бульби тут заготовляють на зиму й зберігають у холодному сухому приміщенні.

**Рястка** (птицемлечник) — Ornithogalum L. Багаторічна трав'яниста рослина з родини лілійних. Усі види ряст-

ки мають підземні цибулини, з яких і виростають пучки листя. На території УРСР в дикому стані росте дев'ять видів рястки, з них найвідоміші рястка Фішера (O. fischerianum Krasch.) і Гуссона (O. gussonii Ten.). Ростуть вони, як правило, в чагарниках, балках, долинах річок, на степових схилах, уздоріжжях, нерідко як бур'ян на городах і в садах Степу та Лісостепу.

На Кавказі та в Середній Азії цибулини рястки йдуть у харч. Їх викопують, очищують, миють у холодній воді, а потім ошпарюють окропом. Далі смажать або тушкують в олії. У деяких місцевостях маринують на зразок пікулів, або солять, як огірки, в дерев'яних кадубах.

**Смовдь руська, царський корінь** (горичник русский) — Peucedanum ruthenicum M. B.). На Україні зростає дев'ять видів смовді. На Поліссі та в Лісостеповій зоні поширена смовдь дніпровська (P. borysthenicum Klok.) та болотяна (P. palustre L.). У степу зустрічається смовдь кримська (P. tauricum M. B.) та великолиста (P. macrophyllum Schisch.). Любить трав'янисті балки, луки, річкові долини та заплави. Може рости в степу й на солонцюватих грунтах.

На Кавказі, Далекому Сході та Західному Сибіру корінь смовді залучають до їжі як замінник ріпи. Викопані восени або напровесні корені однорічних рослин відмивають у воді і варять. Варені, дрібно порізані корені засмачують цибулею, олією та сметаною, додаючи круті січені яйця. До столу варені корені смовді подають як овочевий гарнір або салат до різноманітних страв.

В Європі листя та насіння використовують як прянощі для виготовлення швейцарського сиру. Ефірна олія із насіння смовді — складова частина різних мазей для лікування шкірних хвороб. Корені й траву використовують в гомеопатії, ветеринарії.

**Смілка широколиста** (смолевка широколистная) — Silene latifolia (Mill.) Rendle et Britt. Трав'янистий багаторічник з липучим стеблом та білими духмяними квітками. Їхні чашечки пухиристо роздуті. Якщо обережно одірвати таку чашечку з частинкою квітоніжки, щільно затиснути біля основи пелюсток, а потім ударити по долоні, на якій лежить квітка-пухирець, то вона лунко вибухне — то повітря, розміщене всередині, розриває чашечку. Через це смілку в народі називають хлопавкою.



На Кавказі молоді зеленіючі пагони та паростки збирають і використовують у їжу замість цвітної капусти.

**Буркун жовтий** (донник лекарственный) — Melilotus officinalis (L.) Desr. Широко відома рослина, що росте на всій території УРСР і Радянського Союзу. У багатьох місцевостях молоде потовщене коріння буркуна вживають у вареному або смаженому вигляді як замінник картоплі. Збирають ще не згрубілі корені однорічних рослин.

**Клокичка periста** (клекачка перистая)— Staphylea pinnata L. Чагарник або невеличке деревце з голими зеленими однорічними пагонами. Гілля другого року вкрите жовтувато-бурою або світло-сірою корою, як у калини звичайної. Листки великі, непарноперисті, з 5—7 окремими листочками. Плід — велика м'яка коробка з лискучим коричневим горішком усередині завбільшки з кісточку черешні. В дикому стані росте в широколистяних лісах Правобережного Лісостепу України та на Закарпатті. Часто її вводять у лісові та полезахисні штучні насадження.

На Кавказі, в Туреччині та Ірані нерозпуклі пуп'янки клокички перистої квасять як капусту. На Закавказзі квашені пуп'янки клокички називають «джон-джолі» й заготовляють їх у великій кількості. Свого часу їх вивозили за кордон як екзотичний продукт півдня Росії. У Грузії та Дагестані «джон-джолі» — улюблена присмака або гарнір до всіляких страв та наїдків.

Горішки містять багато олії типу фісташкової. Достиглі горішки смажать та їдять як ласощі. Одначе треба пам'ятати, що надто велика кількість з'їдених горішків зумовлює понос. З кори клокички добувають червону фарбу.

**Латаття біле, водяна лілея** (кувшинка белая) — Nymphaea alba L. На тихих плесах України, у помірній зоні росте три види латаття: біле (N. alba L.), сніжнобіле (N. candida Presl.) та дрібноквіткове (N. minoriflora (Simonk) Wissjul.).

Товсте підводне кореневище лілеї можна їсти і вареним, і смаженим. Але перед приготуванням його вимочують у воді, кілька разів міняючи її. З кореневища вимиваються дубильні речовини, а після варіння чи смаження повністю щезає й гіркуватий присмак.

**Глечики жовті** (кубышка желтая) — Nuphar luteum (L.) Sibth. et Sm. Підводне кореневище рослини товсте з грубими рубцями листкових слідів. Сирі кореневища глечи-

ків отруйні через високу концентрацію алкалоїду німфеїну.

Перед уживанням кореневище ретельно очищують від шкірки, розрізають на невеличкі шматки і протягом 15—18 *год* вимочують у воді, кілька разів міняючи її. Під час вимочування з кореневищ вилучаються дубильні речовини та алкалоїди. Після вимочування кореневища цілком придатні для споживання. Їх варять, печуть у попелі, смажать на олії або тваринному жирі.

На Кавказі пастухи печуть кореневища глечиків необчищеними на вогнищах та їдять з картоплею, сухим сиром, бринзою і сіллю. В Японії кореневища використовують для салатів, а зернята — як сурогат кави. У нашій країні з кореневищ глечиків одержують суміш алкалоїдів у вигляді препарата лютенорина, що його застосовують проти трихомонад.

**Солонець трав'янистий** (солерос травянистый) — Salicornia herbacea L. Трав'яниста рослина, що панує на приазовських та причорноморських солончаках. Стебло заввишки до 30 *см*, кругле, блискуче, м'ясисте, розгалужене. Бокові гілки численні й почленовані. Листки подібні до лусок, що огортають стебло.

Використання для їжі у Радянському Союзі невідоме. Але у Франції, особливо в її приморських районах, солонець — популярний овоч. І не дивно: трава солонця містить на 100 *г* зеленої маси 20,5% корисних для організму калорій, тоді як високопоживна квасоля має тільки 19,4%.

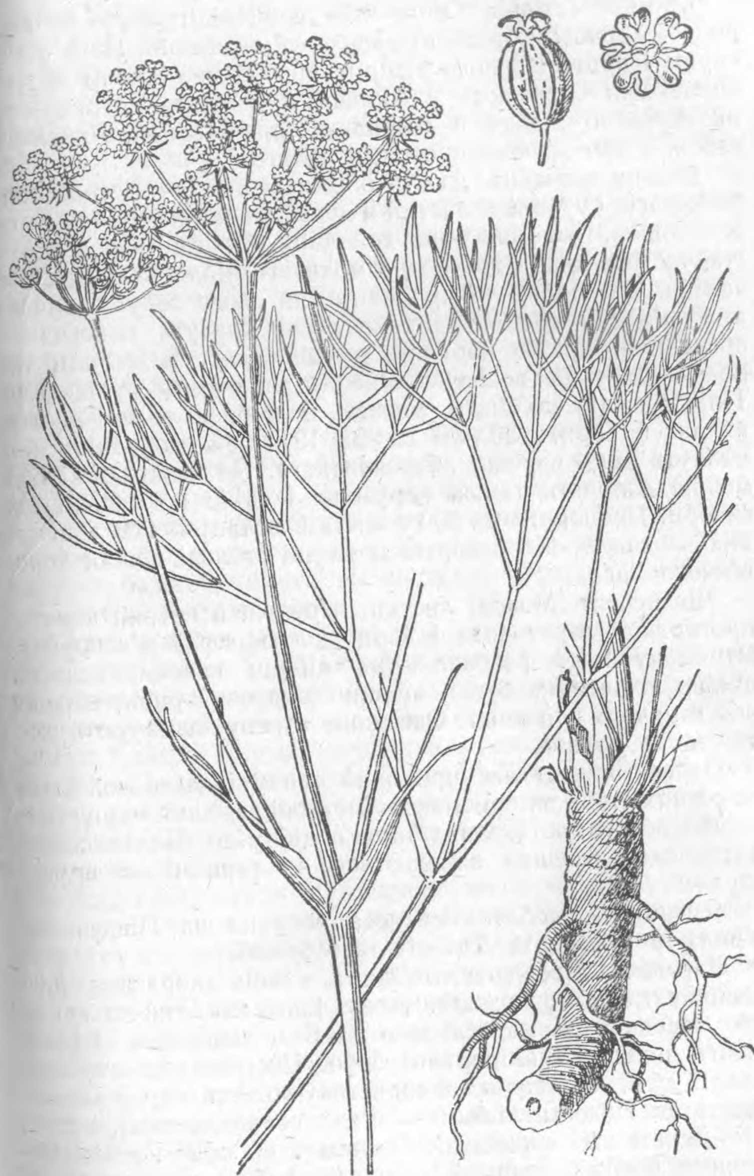
З відвареної молодої трави солонця готують різноманітні другі страви, а також додають її як присмаку до юшок, борошняних страв, салатів, овочевих соте.

**Рутвиця мала** (василистник малый) — Thalictrum minus L. Трав'янистий багаторічник. Досить поширений у степовій і лісостеповій зонах України, в Криму, на Кавказі та Далекому Сході.

Молоді пагони рутвиці на Далекому Сході варять, а потім використовують як закришку до юшок, а також готують з них щі, гарніри до м'ясних страв та рибної окрошки.

**Солодушка великоквіткова** (копеечник крупноцветный) — Hedysarum grandiflorum Pall. Однорічна трав'яниста рослина, що зростає на крейдяних та кам'янистих оголеннях у Степу та Лісостепу України, на Кавказі, в Башкирії, на південному Уралі.





Смовдь руська

Коріння їстівне. Свого часу воно відігравало велику роль у харчовому раціоні місцевого населення. Його їдять сирим і приготовленим різними способами. Варені корені солодушки обкачують у борошні і смажать, отримуючи надзвичайно смачну й поживну страву. Кладуть коріння також у всілякі юшки, овочеві салати.

**Яглиця звичайна** (сныть обыкновенная) — Aegopodium podagraria L. Молоді листки й черешки замінюють капусту для юшок, борщів, щів, холодних борщів, юшок-пюре. Найчастіше юшки готують з молодого зілля яглиці, що є замінником щавлю та кропиви. Для цього беруть звичайний м'ясний бульон. До каструлі кладуть попередньо обсмажені, дрібно порізані черешки листків яглиці, городню цибулю, посічене м'ясо і заливають бульйоном. Тільки-но він закипить, додають подрібнені зелені листки яглиці й варять 25—30 *хв*. За 10—15 *хв* до закінчення кладуть сіль, перець, лаврове листя. До юшки із яглиці можна долучати також картоплю і свіжі покришені помідори. Пропорції: на 500 *г* листків яглиці — 200 *г* листяних черешків, 600 *г* картоплі та дві столові ложки коров'ячого масла.

Ще рецепт. Молоді листки, черешки й пагони варять, протирають через сито і пропускають через м'ясорубку. Отриману масу розбавляють хлібним квасом, додають дрібно посічену цибулю, огірки і шматочки риби, вареної або гарячого копчення. Одержану страву засмачують сметаною та солять.

Зелень яглиці має приємний запах і часто додається до різних страв як присмака. Листкові черешки маринують в оцті або готують з них ікру подібну до баклажанової. Тушковані черешки вживаються як гарніри до других страв.

Яглиця — улюблена овочева рослина на Південному Уралі, в Башкирії, Татарії та Мордовії.

**Карагана дерев'яниста, жовта акація** (карагана древовидная) — Caragana arborescens Lam. Високий чагарник або невелике дерево близько 5—6 *м* заввишки. Квітки жовті, плоди — циліндричні боби. Нестиглі боби жовтої акації діти, як відомо, використовують для виготовлення свищиків. Недостиглі боби — м'які, яскраво-зелені, а стиглі — жовті або коричневі. Природно зростає в лісах Західного Сибіру, широко запроваджується на Україні в штучні лісові насадження, полезахисні смуги.



У Сибіру, Криму, на Алтаї та Кавказі недостиглі й м'які боби вживають у їжу як зелень для юшок, приправ нарівні з квасолею.

На Кавказі квітки й напіврозпуклі пуп'янки збирають і квасять або маринують. Мариновані пуп'янки використовують узимку для приготування салатів, соусів, гарнірів, присмак тощо.

У працях Санкт-Петербурзького економічного товариства за 1765 р. було надруковано статтю Г. Я. Еклебена «Про сибірське горохове дерево та його велику користь». Автор дивувався, чому це дерево не розводять у Росії не лише як окрасу садів, а й з метою харчування. Горошини цього дерева, зазначав Еклебен, він уживав до різних страв, приправ, а також молов на борошно, з якого пік млинці...

**Гірчак живородний** (горец живородящий) — Polygonum viviparum L. Росте на пасовиськах, лісових луках від тундри і тайги до Кавказьких гір та Карпат.

Кореневище гірчака вживається вареним; його готують як картоплю, додаючи жири та сіль за смаком. Під час варіння бажано кинути до каструлі порізану цибулину та два-три лаврові листки.

**Будяк акантовидний** (чертополох акантовидный) — Carduus acanthoides L. Відомий плодючий бур'ян, що має свою дику, гордовиту красу. Від татарника відрізняється тим, що має кошики на пониклих стеблах.

На Кавказі молоді нерозпуклі кошики з м'ясистою обгорткою використовують у харч. Для цього їх відварюють у воді, обрізують ножицями колючки й готують як артишоки. До їжі йдуть, як правило, денця кошиків з частиною оболонки.

Стебло відрізають біля самого денця та видаляють усі колючки. Очищені голівки промивають, щільно вкладають у каструлю, заливають окропом і солять. Варіння триває 35—45 *хв*. Готовність визначають виделкою: якщо кошики готові, то виделка вільно проходить до денця. Зварені кошики викладають на сито, щоб збігла вода, після чого подають до столу. Присмакою може бути яєчний соус з білим вином, соус майонез та яєчно-масляний.

**Содник сланкий** (содник стелющийся) — Suaeda prostrata Pall. Зростає на мокрих солончаках. Часто як бур'ян наступає на посіви. Тупе напівциліндричне м'ясисте листя вкрите білою патиною.

У Калмикії, Ростовській області та на півночі Криму листки содника використовують як овоч до юшок, а також маринують і квасять. Смак гострий, солонкуватий.

## ХЛІБ НАШ НАСУЩНИЙ

«Хліб — батько, вода — мати». «Хліб — усьому голова». Так говорить народ. Справді, без хліба немає життя. Але звідки виникло це слово — хліб. Дехто пояснює його походження від дієслова *хлебтати*, тобто від тих часів, коли їжу, мовляв, хлебтали, їли рідкою. Проте хліб ніколи не був рідкою стравою. Таке трактування явно спрощене. Можливо, слово *хліб* запозичене з давньонімецької мови й утворилося від слова *гленб*. До речі, естонською мовою хліб звучить як *ленб*. Може бути, що давньонімецьке *гленб* пішло від готського *гленф* або від давньогрецького *клібанов*. Цим словом греки називали спеціальні горщики, в яких випікали хліб.

Тепер для хлібопечення використовують зерно небагатьох видів сільськогосподарських культур: пшениці, жита, ячменю, кукурудзи, проса, рису. Не так давно, коли культурних рослин знали менше, населення багатьох країн використовувало дикі борошнисті рослини. Протягом багатьох тисячоліть людство нагромадило величезний досвід добування й приготування дикого хліба — хоч і не булок та паляниць, а всіляких балабушок, оладок, коржиків, млинців, мамалиг, малаїв тощо — та все ж таки хліба насущного.

Хлібні рослини можна умовно — залежно від способів приготування — поділити на дві групи: рослини, з яких печуть власне хліб або коржики, і рослини, багаті на поживні борошняні речовини та здатні замінити у вигляді певних харчових виробів справжній хліб.

Є такі види рослин, що дають людині борошно не з дорідного звичного зерна, а з кореневищ, стебел тощо. Хоча вони й багаті на крохмаль та білки, проте в такому борошні бракує клейковини, тобто тісто не має достатньої для випікання хліба в'язкості. Щоб поліпшити якість тіста, потрібно додавати зернове борошно. Правда, є випадки, коли для приготування всіляких млинців та оладок використовують лише надземну частину рослин. Але частіше борошно зі стеблових частин потребує обов'язкового



додавання зернового борошна, або й саме домішується до звичайного тіста.

**Рогіз** (рогоз) — Typha L. Для приготування борошна використовують кореневища, які містять 38—46% крохмалю та 7—12% цукристих речовин.

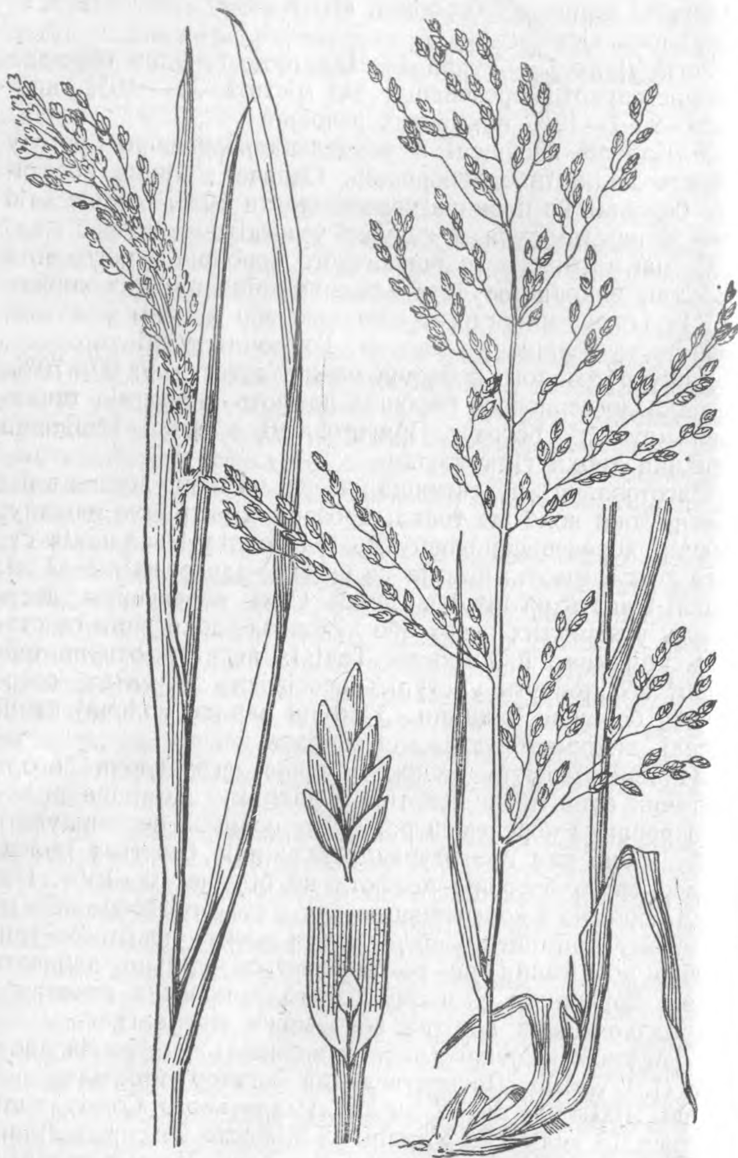
У Карелії висушені й розмелені кореневища рогозу додають до житнього борошна. Одначе домішка рогозяного борошна не повинна перевищувати 50%, інакше хліб дуже кришитиметься й швидко черствітиме.

Суміш житнього чи пшеничного борошна з рогозяним найліпше використовувати для випікання прісних коржиків. Їх їдять гарячими зі сметаною або кислим молоком, кефіром та вершковим маслом. Готуючи прісні коржики, домішку рогозяного борошна можна довести до 60—70%. Нерідко до зернового борошна додають пилок від тичинкових суцвіть рогозу. Приготовлені з такої мішанини коржики трохи гіркуваті.

Заготовляють кореневища навесні чи пізно восени з-під криги, доки вона ще тонка, прозора й витримує людину. Зібрані кореневища очищують від болота і залишків сухого листя, миють, ріжуть на шматки завдовжки 2—3 *см*, а далі сушать на вітрі чи сонці. Сухі кореневища досушують у вaристих печах або духовках, доки вони не стануть крихкими й ламкими. Тоді їх перетирають на тертушці або товчуть у ступі, пересівають на ситах, одержуючи борошно й крупи. З крупи варять молочні каші, киселі, використовують для заправи юшок.

Пилок збирають весною з човна, струшуючи його з квітучих суцвіть на полотняну ряднину. Домішка пилку до борошна з кореневищ рогозу не повинна перевищувати 10%. Якщо для приготування коржиків береться пилок, то зернового борошна додають не більше 10—15%. Пилок і борошно з кореневищ рогозу у сухому, добре провітрюваному приміщенні зберігається досить довго. За тривалого зберігання не рекомендується щільно набивати мішки борошном: у ньому багато цукристих речовин і без надходження повітря воно може зіпсуватися.

**Лепешняк водяний** (манник водяной) — Glyceria aquatica (L.) Wahlb. Досить великий багаторічний злак заввишки 100—120 *см*. У межах Радянського Союзу налічується 16 видів, на Україні — 8. Росте на сирих ділянках, мілководді, затоплених луках тощо. Цвіте в травні—липні, насіння достигає під кінець літа.



Лепешняк водяний

Наукова назва походить від грецького glyceros – солодкий, що зумовлено солодким смаком насіння лепешняку. У молодих рослинах солодкий сік нагромаджується у міжвузлях.

Крупа з насіння лепешняку здавна відома як чудовий харчовий продукт — легкий і поживний для виснажених хворобою або голодом людей. Вона добре відома населенню Польщі, Швеції, Угорщини та північно-західних областей Радянського Союзу під промовистою назвою — манна. Крупа лепешняку до Жовтневої революції досить часто — особливо в недорід, голодні роки — надходила на місцеві ринки під назвою «польська крупа» або «прусська манна».

У Польщі, Німеччині, Швеції, а також у Литві, Карелії та інших районах насіння лепешняку збирають з легких човнів, запливаючи ними прямо в зарості рослин. Нагинаючи пучки волоті, палицями вимолочують зерно на дно човна. Збирають зерно протягом усієї другої половини літа, головним чином уранці, доки не висохла роса й зерно не сиплеться від легенького дотику до стебла. Заготовлене зерно шеретують на круподерні або обшуговують у ступі від бурої оболонки.

Зерно й крупа лепешняку містять 75% крохмалю, 9,7% білків, 0,4% жирів, 13,5% води. На смак крупа лепешняку нагадує високоякісний рис або крупу саго.

З крупи лепешняку готують багато найрізноманітніших страв та наїдків: каші на воді й молоці, круп'яні запіканки й биточки, страви типу плова, галушки, пельмені, млинці, оладки, киселі.

У Польщі кашу з крупи лепешняку варять за таким рецептом. Літр води доводять до кипіння. Засипають півтори склянки крупи лепешняку й помішуючи, варять на малому вогні доки не загусне, а потім ставлять на 25—30 *хв* у духовку, щоб упріла. Якщо немає ні духовки, ні вабистої печі, беруть низьку каструлю або високу сковороду, наливають трохи води й ставлять на вогонь. Коли вода закипить, в той посуд ставлять каструлю з кашою тримаючи її до повного вмлівання каші. До готової каші додають вершкове масло, цукор з ваніллю, ізюм.

В Угорщині та Чехословаччині з крупи лепешняку готують галушки: у каструлі кип'ятять три склянки води, додають солі на смак, столову ложку вершкового масла, засипають склянку крупи і варять на малому вогні 10—

15 *хв*, безперервно помішуючи. Заварене тісто знімають з вогню і, не даючи йому охолонути, заливають п'ятьма сирими яйцями. Масу ретельно перемішують. З одержаного таким чином тіста роблять галушки та варять їх у присоленій воді 7—8 *хв*. Готові галушки вибирають з води, дають їм стікти й поливають розтопленим вершковим маслом. На стіл подають разом з добре охолодженою сметаною або топленими вершками.

Молоде цукристе стебло лепешняку варять у воді, проціджують, а відвар використовують для приготування узварів, квасу тощо.

**Перстач прямостоячий, калган** (лапчатка прямостоячая) — Potentilla erecta (L.) Hampl. Трав'янистий багаторічник з майже горизонтальним, вигнутим або прямо циліндричним бульбоподібним кореневищем, густо вкритим маленькими придатковими корінцями. Наукова назва калгану походить від латинського слова potentia — сила, могутність, здатність, бо рослина є надійним засобом проти багатьох хвороб.

Калган росте на вологих місцях, луках, пасовиськах, у садах Європейської частини СРСР, а також на Кавказі, в Криму, Західному Сибіру. У степовій зоні — лише в долинах річок.

Бульбоподібні кореневища багаті на крохмаль і білок. Висушені й перемелені, вони здатні замінити зернове борошно, а крохмаль із кореневищ — чудова сировина для найрізноманітніших страв і приправ.

На півночі України та в Білорусії борошно з кореневища калгану додають до житнього борошна під час випікання хліба чи коржів, змішуючи рівні частки.

Викопують кореневища пізно восени, а за потреби — і з-під снігу або напровесні, одразу після розтавання. Їх ретельно миють, очищуючи від дрібних корінців та коричневої шкірки, розрізають уподовж. Спочатку шматки підсушують на повітрі, відтак — уваристих печах або духовках за температури 60—70°. Для одержання круп молоти кореневища треба кілька разів, пропускаючи крізь м'ясорубку.

**Лататтягу** (кувшинка) — Nymphea L. Наукова назва родини лататтєвих походить від міфологічних німф, що за легендою жили у воді і були втіленням краси й ніжності. Давньогрецькі міфи розповідають, що річкові німфи, закохуючись у смертних і не маючи взаємності, з розпуки



й туги перетворювалися на чарівні водяні білі квіти. Справді, водяна лілія — одна з найчудовіших наших рослин. Її великі білі квітки завжди чарують нас. Вони розтуляються рано вранці й заплющуються під вечір, занурюючись на ніч у воду та орієнтуючись верхівкою в бік сонця, що заходить. Якщо квітки лілії згорнулися передчасно й пірнули під воду — бути негоді.

Наші пращури-слов'яни називали водяну лілію одолінь-травою й приписували їй чарівну силу. Часто шматочки її кореневища зашивали в ладанку й носили на грудях як талісман проти чорної сили, недуг, потвор і розбійників, що підстерігали мандрівника на шляху.

А ще вони називали водяну лілію русалчиною квіткою, бо вона на ніч ховається під воду, а товсте плямисте кореневище схоже на якусь дивовижну істоту.

Стародавні греки вважали, що водяна лілія здатна наділяти, обдаровувати людину талантом промовця. За середніх віків у Голландії, Німеччині, Швейцарії було створено багато казок і легенд про чарівних ельфів, які живуть у квітках лілій.

Водяна лілія — багаторічник. Кореневище її «повзає» по дну водойм, а великі листки плавають на поверхні плеса. Вона поширена по річкових затонах і озерах майже всієї земної кулі. На Україні, як уже зазначалося, росте три її види.

Підводне кореневище має товщину до 10 *см*. Листя на довгих черешках — до 20—30 *см* у діаметрі. Живучи постійно у воді, лілія мусить інтенсивно випаровувати воду, аби розчини мінеральних солей, що їх засмоктує коріння, підіймалися до листя. І вода випаровується через численні продихи, якими всіяний горішній бік листя. Їх буває близько 11—12 мільйонів на одному листку. Нижній бік листка забарвлений у темно-фіолетовий колір. Завдяки темному забарвленню він краще прогрівається і випаровування через те посилюється.

Вивчаючи будову квітки водяної лілеї, відомий німецький поет і вчений Гете створив теорію походження квіток у рослин. Він довів, що всі частини квітки, пелюстки, тичинки, маточки — це видозмінене листя. Справді, якщо уважно розглядати квітку лілії, то помітимо поступовий перехід від зовнішніх зелених листочків до білих пелюсток, які, в свою чергу, чим ближче до центра квітки, тим більше й більше перетворюються на тичинки.

Плоди у лілії кулясті, яйцеподібні, еліпсоїдальні. Вони швидко згнивають у воді, насіння звільнюється від оболонки і спливає на поверхню води. Тут воно тривалий час плаває, мандрує водоймою на великі відстані, маючи особливе, наповнене повітрям напинало. Це насіння охоче поїдає риба й птиця.

Людина з давніх-давен вживає кореневище й насіння білої лілеї. Археологи знаходили це насіння в будівлях на палях, що існували 50—70 тис. років тому.

Насіння й кореневища їстівні вареними. Сирі ж містять мало вивчений алкалоїд німфеїн.

Висушене кореневище містить 20—21% крохмалю, 5—6% глюкози, 1—1,5% жирів, а також дубильні й органічні речовини, білки тощо. Сухе насіння має близько 47% крохмалю і 12—14% жирів.

Деякі народи Європи, Азії, Африки та Північної Америки й нині застосовують борошно з висушених кореневищ лілії як домішку до зернового під час випікання хліба та для одержання крохмалю. Надлишок дубильних речовин знешкоджується тим же простим вимочуванням порізаних на шматки кореневищ у чистій воді (вода міняється кожні дві-три години). Висушене й засмажене насіння йде на крупу та борошно. Для ласування годиться й сире, і пряжене. За смаком нагадує смажені плоди їстівних каштанів.

Заготовлюють кореневища пізно восени або напровесні. Їх вилучають з води, очищають від мулу, решток листкових черешків, а також від грубої поверхневої шкірки. Вилущене крихке кореневище перемелюють або товчуть у ступі. Якщо борошно ще гіркувате, його заливають водою і деякий час перемішують. За години 3—4 воду обережно зливають. До відмитої маси додають третину зернового борошна й готують тісто для коржиків, млинців, оладок, галушок тощо.

Ще одну надзвичайно смачну давню страву готують на Україні з кореневища латаття.

Дві склянки борошна з кореневища смажать на сухій сковороді до золотавого кольору. Додають три чверті склянки підсоленого окропу і розмішують до густоти в'язкого тіста. Добре вимішане тісто розкачують, водночас 100 *г* свіжого свинячого сала нарізують крихітними кубиками, смажать до коричневого кольору, додають у тісто і старанно розмішують. Потім тісто викладають у змащену



жиром форму й запікають у духовці на слабкому вогні, доки не утвориться ніжна золота кірка. Так готують ласий наїдок — м'який хліб, що його на Україні називають лемішкою. Перед споживанням її розрізують тонкими шматочками, посипають тертим сиром, бринзою або поливають сметаною.

**Глечики жовті** (кубышка желтая) — Nuphar luteum (L.) Sibth. et Sm. Сухе кореневище глечиків жовтих містить 18—19% крохмалю, 5—8% жирів, 1,2% цукру і близько 1% жиру. Насіння має 44—45% крохмалю, 5—8% жирів, білкові речовини.

Висушені кореневища й насіння їстівні. Їх подрібнюють і домішують у борошно. Нерідко також вимочують і варять у солоній воді, печуть у гарячому попелі.

Збирають кореневища пізно восени з човнів або з-під молодої прозорої криги. Їх очищують від залишків листя і черешків та від шкірки, ріжуть на невеличкі шматки, які кілька разів вимочують у воді, щоб вилучити дубильні речовини. Потім сушать на сонці й досушують — щоб стали ламкими й крихкими — в печах або духовках. Висушені шматки подрібнюють крізь м'ясорубку, на тертушках або товчуть у ступках. Одержане грубе борошно домішують до пшеничного чи житнього борошна під час випікання хліба, коржиків, оладок та ін. З крупи варять каші, юшки, використовують як додаток до овочевих гарнірів.

**Сусак зонтичний** (сусак зонтичный) — Butomus umbellatus L. Водяно-болотяний багаторічник заввишки 80—150 *см*. Листки прямі, лінійні, тригранні. На стеблі — велике суцвіття у вигляді парасольки з рожевувато-білими пишними квітками. Росте скрізь по берегах водойм, на багнистих луках. Наукова назва походить від грецьких слів bus — бик та tomnein — різати, відщипувати: велика рогата худоба залюбки общипує верхівки молодих листків сусака.

Бульбоподібні утворення на коренях цієї рослини — їстівні. Вони містять до 30% крохмалю, 10—5% білків, 0,5% жиру, близько 2—3% цукру.

У Японії, Південній Кореї та Китаї бульби сусака — популярні овочі. У Монголії з висушених кореневищ заготовлюють борошно та крупу. Борошно найчастіше використовують як домішку під час хлібопечення, приготування

всіляких млинців та оладок. Іноді суміш крупи й борошна сусака додають до монгольського чаю.

**Пирій повзучий** (пырей ползучий) — Elytrigia repens (L.) Desv. З кореневищ пирію можна одержати високоякісне, хоча й дещо грубувате, борошно. Воно цілком придатне для випікання хліба, що за якістю лише трохи поступається перед пшеничним. Збирають білі розгалужені кореневища пирію напровесні. Їх миють, просушують, а потім перетирають, щоб звільнити від бурої луски на вузлах. Відтак кореневища січуть у ночвах на дрібні шматки й сушать доти, доки вони не стануть придатні для перемелювання на борошно.

Сухі кореневища містять 20% крохмалю, 5—6% білків, 30—40% цукру. Мають також полісахарид тритицин, слиз, сапоніни, вітамін С, каротин. Офіційна медицина виготовляє з них обволікаючі, сечогінні, потогінні та відхаркувальні засоби.

**Мишій сизий** (щетинник сизый) — Setaria glauca (L.) P. B., **Мишій зелений** (щетинник зеленый) — S. viridis (L.) P. B. Трав'янистий однорічний злак. Квітки зібрані в щетинястий колосок, густо вкритий щетинками сизого або фіолетового кольору. З достиглого колосся насіння осипається дуже легко.

Зерно мишію використовують для приготування круп. Колоски збирають одразу після початку достигання насіння, щоб вони не осипалися. Їх добре просушують та вимолочують. Потім зернятка товчуть у ступі, деруть на круподернях. Крупа з мишію за поживністю не поступається перед пшоном.

У західних районах України та на Поліссі крупу з мишію вимочують і розтирають у дерев'яних або металевих ступах, доки не отримають рідку тістоподібну масу. До тіста додають сирі яйця, молоко, сіль, розмішують і печуть на сковороді млинці. Їдять їх гарячими з вершковим маслом або сметаною. До речі, такі млинці смачні й надзвичайно поживні, їх рекомендують людям, які виснажені хворобою або тривалим голодуванням тощо.

**Канаркова трава справжня** (канареечник канарский) — Phalaris canariensis L. Злаковий багаторічник заввишки близько 2 *м*. Колоски зібрані в густі гіллясті волоті. Луска колосків твердошкіра, в горішній частині волосиста. Насіння блискуче, біле, грубе. Поширена по всій Європі, росте також у Західному й Східному Сибіру, на Кавказі,



в Середній Азії. Береги водойм, заливні луки, дена широких балок — її улюблені місця. Назва обумовлена тим, що її часто культивують як корм для канарок та інших кімнатних пташок. Одна волоть має близько 300 зерняток, що легко вимолочуються. Збирають насіння одразу ж після пожовтіння волоття.

У країнах південної Європи зерно канаркової трави заготовлюють у великій кількості й перемелюють на борошно, з якого печуть хліб. За поживністю та якістю він не поступається перед пшеничним. За голодних років у південних губерніях царської Росії, у Білорусії та на Україні насіння канаркової трави також заготовляли на зерно.

**Стоколос** (костер) — Bromus L. Добре відомі всім три види стоколоса: польовий (B. arvensis L.), житній (B. secalinus L.) та м'який (B. mollis L.). Усі ці види — звичайний бур'ян наших городів, садів, ланів. Росте на лісових галявинах, луках, по балках.

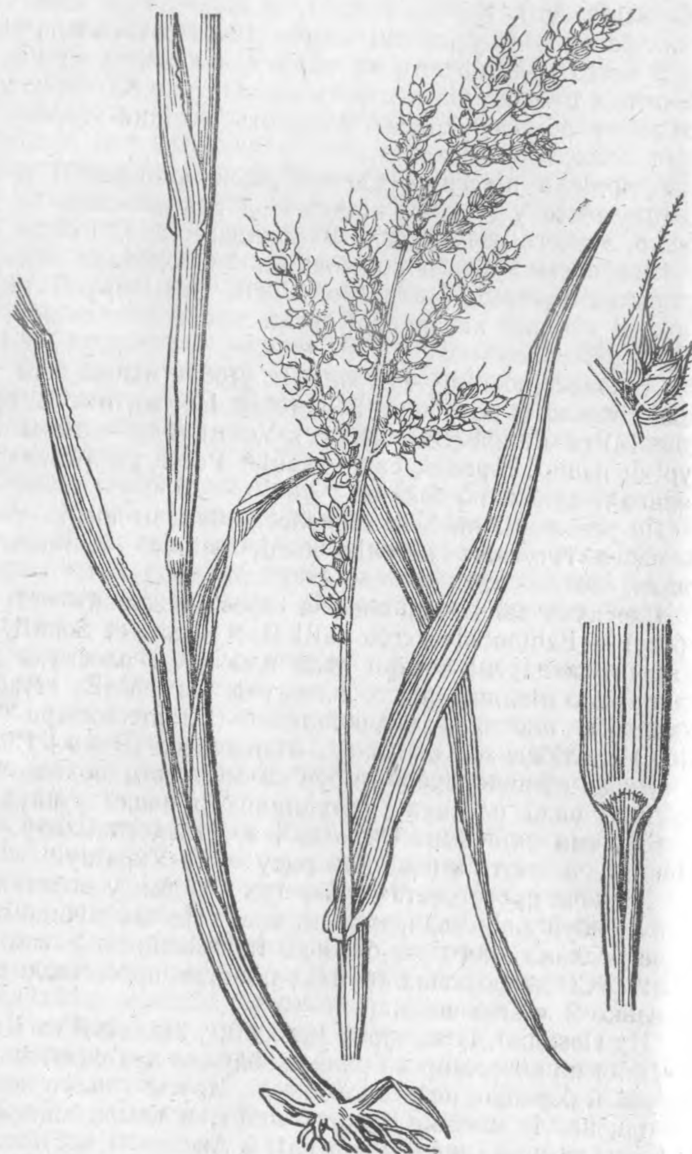
До революції насіння стоколоса збирали досить часто. З нього готували киселі, каші, всілякі бовтанки та юшки.

**Плоскуха звичайна, півняче просо** (ежовник петушье просо) — Echinochloa crus galli (L.) Roem. et Schult. На Україні поширені чотири види плоскухи: плоскуха звичайна, або півняче просо, плоскуха рисова (E. orysicola Vassing.), плоскуха великоплідна (E. macrocarpa Vassing.) і хлібна або пайза (E. frumentacea (Roxb.) Link.).

Якщо півняче просо — бур'ян місцевого походження, то інші види плоскухи потрапили до нашої республіки невідомими шляхами. Очевидно, з Далекого Сходу — на Кавказ, а звідти з насінням рису — на Україну.

Півняче просо росте на берегах водойм, у вологих місцях, забур'янює сади, городи, ниви. Це однорічний злак, одна рослина якого дає близько 1000 насінин. У помірній зоні СРСР на родючих грунтах півняче просо іноді сягає близько 2 *м* заввишки.

На Поволжі, Північному Кавказі, у Молдавії та Криму насіння півнячого проса раніше збирали для виготовлення крупи й борошна невисокої якості. Крупа з нього подібна до пшона. Із насіння женуть спирт, а також використовують і тепер як корм для птиці. В Австралії та Південній Америці плоскуху звичайну розводять на корм худобі, свійській птиці, а в деяких районах — для одержання


Плоскуха звичайна

круп. У глибинних районах Африки попіл із соломи північного проса замінює сіль.

**Просянка розлога** (бор развесистый) — Milium effusum L. Багаторічний злак заввишки близько 1 *м*. Буйно розростається за допомогою кореневищ. Колоски дрібні, зібрані в крихку волоть. Насіння невелике і надзвичайно тверде. Наукова назва походить від кельтського mil — камінь (тверде насіння) та латинського mille — тисяча (кількість зернят).

Ще минулого століття на Поліссі, в Лісостепу та на півночі Степу просянку сіяли на зерно, з якого виготовляли борошно й крупу. В Ірландії, Шотландії, на Скандинавському півострові її культивували доти, доки її не витіснили врожайніші злакові культури. Тепер у багатьох країнах Європи насіння просянки збирають на корм птиці.

**Перлівка поникла** (перловник поникающий) — Melica nutans L. Багаторічний кореневищний злак, що дуже швидко розмножується. Як правило, поселяється в листяних лісах, на галявинах, узліссях, по широких балках, на кручах тощо.

На Поліссі, в західних областях України насіння перлівки пониклої за тяжких років збирали й використовували у їжу — виготовляли крупу й борошно.

**Орляк звичайний** (орляк обыкновенный) — Pteridium aquilinum Kuhn. З кореневищ, що містять близько 45% крохмалю, за неврожайних літ на Поліссі, в Білорусії, північних областях Європейської частини СРСР та на Кавказі одержували грубувате борошно, яке домішували до зернового під час випікання хліба в домашніх умовах.

Викопане й очищене від шкірки кореневище вимочують у холодній воді, декілька разів міняючи її. Далі висушують і труть на тертушках або товчуть у ступі.

**Ячмінь мишачий** (ячмень мышиный) — Hordeum murinum L. На Україні як бур'ян росте на полях і городах, по степових балках, на узліссях, гірських схилах, а в степовій зоні — на пісках. Поширений також по всій південній і середній Європі, доходить до Данії, зростає на Скандинавському півострові, Польщі. Наукова назва походить від латинського hordus — важкий, бо хліб з борошна ячменю мишачого — ситний і важкий.

У Польщі насіння дикого ячменю збирають на корм худобі й птиці, а за неврожайних часів з нього готують крупу, одержують борошно для випікання хліба.

**Просо волосовидне** (просо волосовидное) — Panicum capillare L. Поширений бур'ян на полях степової зони УРСР, зрідка заходить і до Лісостепу. Походить з гірських районів Монголії. У стародавній китайській «Книзі пісень» зазначається, що просо було першим злаком, який люди одержали від великих і щедрих богів.

Назва походить від латинського panis — хліб. Для стародавніх греків і римлян просо теж було першим хлібним злаком. Воно ж — найдавніша культура всієї Європи та Азії. Його виявили в залишках будівель на палях часів кам'яного віку в Швейцарії.

Зерно збирають разом з волоттями, що їх підсушують, а потім вимолочують. Воно придатне в їжу після шеретування на круподерні чи обшуговування в ступі. За смаком і якістю крупа з проса волосовидного (пшоно) майже не відрізняється від крупи, що її одержують від культурних сортів проса, тільки трохи дрібніша.

Не культивується через низьку врожайність.

Раніше на Кавказі і в Криму з дикого проса варили напій на дріжджах — бузу.

**Комиш лісовий** (камыш лесной) — Scirpus silvaticus L. Його зелена хаща усім добре відома й люба. Тихий шелест комишів та прозора гладінь озер, затонів, заводей, сонливих річечок, болотянистих оаз — усе це діє на людину заспокійливо, миротворно, благородно.

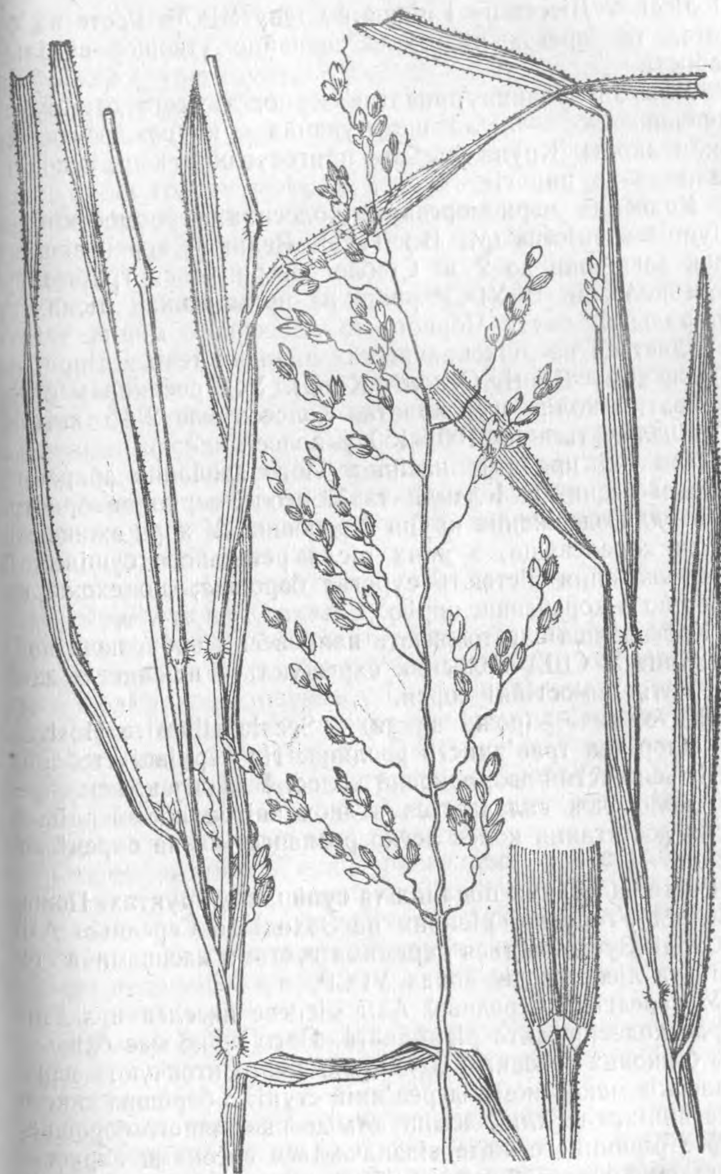
Тим часом комиш не лише зміцнює нервову систему та дає добрий настрій. Його висушені й розмелені кореневища здавна і майже повсюдно вживали як домішку до пшеничного чи житнього борошна. Збирають кореневища пізно восени або напровесні, коли вони мають 10—15% цукрів і понад 50% крохмалю.

**Куга озерна** (клубнекамыш озерный) — Schoenoplectus lacustris (L.) Palla. Утворює разом з очеретом та рогозом зелену хащу, зарості на берегах прісних водойм і річок. У харч придатне зерно й кореневище. Висушені та перемелені кореневища йдуть як додаток до зернового борошна.

Горішки збирають наприкінці літа, облущують та товчуть у ступі. Одержане сірувате борошно багате на крохмаль і жири. З нього печуть коржики, використовують для засмажок, заправ, соусів, підлив.

**Леєрсія рисовидна** (леерсия рисовидная) — Leersia oryzoides (L.) Schwartz. Багаторічний злак, поширений на





Леєрсія рисовидна

Поліссі, у Лісостепу і рідше в Степу УРСР. Росте на болотах та берегах річок, де звичайно утворює суцільні зарості.

Для харчування придатне зерно, з якого отримують борошно або — після шеретування — крупу досить високої якості. Крупа йде для приготування каш, юшок та начиння до пирогів.

**Колосняк чорноморський** (колосняк черноморский) — Elymus sabulosus (M. B.) Tzvel. Великий кореневищний злак заввишки до 2 *м*. Стебло завершується грубим густим колосом. В УРСР росте на приморських пісках, у літоральній смузі Чорного та Азовського морів, зрідка трапляється на річкових пісках нижньої течії Дніпра, на Сіверському Дінці, Осколі, Хопрі. Уся рослина має голубуватий колір, шерехувата. Колосок має 2—5 квіток, яких налічується по 100—150 у колосі.

Для їжі придатне насіння. Його звичайно збирають ранньої весни. В Ісландії та Монголії зерно використовують для одержання крупи й борошна. У харч вживають також кореневища, з яких після ретельного сушіння й перемелювання дістають сурогат борошна, що схоже на борошно з кореневищ пирію.

Кореневища заготовлюють напровесні, вибираючи найтовстіші. У США колосняк схрещують з пшеницею, щоб одержати зимостійкі сорти.

**Жито дике** (рожь дикая) — Secale silvestre Host.

Однорічна трав'яниста рослина. На верхівці стеблини міститься густий дворядковий колос. У ньому кожен окремий колосочок складається з двох квіток або зернівок. Після достигання колос легко розпадається на окремі колоски.

Росте на пухких піщаних та супіщаних грунтах. Поширене від Угорської рівнини на Заході до Середньої Азії на Сході. Зустрічається окремими густими масивами в степовій та лісостеповій зонах УРСР.

У передгір'ї Середньої Азії місцеве населення здавна збирає колоски жита рівнинного. Його зерно має близько 11% білкових речовин і 60% крохмалю. Витовчують зерно з колосків макогоном у дерев'яній ступі. З борошна дикого жита випікають хліб, домішують до пшеничного борошна. Хліб з рівнинного жита відзначається високими харчовими та смаковими якостями, бо в ньому багато вітамінів групи В і Е, а також протеїну та клейковини.



У старовину на Наддніпрянщині з рівнинного жита не тільки пекли хліб, а й гнали вино, добували крохмаль, виготовляли грубу крупу.

У Єгипті родючість землі втілювалася в образі богині Ізіди, яка носила символ у вигляді пучечка або низки з колосся злаків. За давнини визволителям обложених міст одягали на голову почесну корону — вінок із життєдайних злаків. Людину, що врятувала життя іншій людині, теж нагороджували вінком з жита-пшениці або ячменю.

**Вівсюг щетинистий** (овес щетинистый) — Avena strigosa Schreb.

Поширений як невибагливий польовий бур'ян серед посівів злакових. Стебло — соломина, завершена розлогою волоттю. Наукова назва походить від слова avere — бути здоровим: вівсяним зерном лікували чимало хвороб шлунку, всілякий біль, печію, ним же годували перед змаганнями борців та атлетів. Вівсянкою годували раніше та й тепер годують мисливських собак перед полюванням, а коней — перед перегонами.

Росте вівсюг щетинистий по всій Європі, у Західному Сибіру, Криму та на Кавказі.

В Англії та Франції його культивують на вересняках та пісках як кормову рослину. У Шотландії і тепер зерно вівсюга іноді використовують у їжу. У скандинавських країнах вживають як дику хлібну рослину для приготування всіляких каш, борошняних киселів, юшок, соусів.

**Вівсюг звичайний** (овес пустой) — Avena fatua L. Дуже схожий на вівсюг щетинистий, але менших розмірів. З достиганням зерно легко вимолочується.

Очищаючи врожай культурного вівса, нерідко збирають у великих кількостях зернівки вівсюга. Їх общуговують та подрібнюють на корм худобі та свійській птиці або шеретують на крупу. Каша з такої крупи дуже м'яка, розсипчаста, без неприємного присмаку, який має крупа з культурних сортів вівса.

У Малій Азії (Персія, Ірак) кашами з вівсюга звичайного раніше годували витязів та борців перед відповідальними змаганнями.

**Горошок мишачий** (горошек мышиный) — Vicia cracca L. Росте як бур'ян на полях, городах, у чагарникових заростях, обабіч доріг, попідтинню тощо. Був відомий ще Плінію як рослина, плоди якої їстівні.

У Польщі, Болгарії, Югославії, на півдні Румунії в давні часи за неврожайних років та після ворожих спустошливих нападів, що знищували посіви, місцеве населення використовувало зерна мишачого горошку в їжу. З достиглих зерен мололи борошно, що йшло домішкою до хліба, та готували крупи для каш, юшок тощо. Відвар з цілих зерен має солодкуватий, терпкувато-в'язкий слизистий смак. В Англії відвар з мишачого горошку дають немовлятам як прикорм.

Збирають боби горошку одразу, як тільки вони пожовкнуть: висохлі струки лунко тріскаються вподовж і горошини розлітаються на чималі відстані.

**Подорожник** (подорожник) — Plantago L. В Якутії та на Далекому Сході місцеве населення збирає насіння подорожника на зиму й використовує — після відповідної переробки — як крупу до каш, а іноді й для отримання борошна. З цією самою метою насіння подорожників збирають у Манчжурії та Північному Китаї.

**Хаменерій вузьколистий, іван-чай** (хаменерий узколистный) — Chamaenerium angustifolium (L.) Scop. Рослина здобула популярність тим, що з неї готують чудові чайні напої. Але поживністю відзначається і кореневище хаменерію. В ньому чимало дубильних речовин.

Заготовляють кореневища восени, коли вжовкне й почне підсихати надземна частина рослини. Зібрані кореневища очищають від шкірки, ріжуть на невеликі шматки, які кілька разів вимочують у воді. Потім сушать і товчуть у ступі. Борошно з кореневищ хаменерію додається до зернового під час випікання хліба, вживається для приготування солодких коржиків і печива.

**Щириця** (щирица) — Amarantus L. Одна рослина щириці утворює від 400 до 500 тисяч насінин. Достигле насіння розсівається вусебіч із суцвіть, що їх розгойдує вітер. Зернята дрібні, як макові, чорні, блискучі. Збирають їх разом з суцвіттям, що його розстеляють на рядні, й молотять. Шеретувати сім'я щириці краще на крупорушках. Крупа подібна до манної не лише за зовнішнім виглядом, але й за смаком.

Крупа з щириці йде на приготування каші, для засмачки юшок, а також як гарнір до м'ясних та рибних страв. Домішується вона й до зернового борошна, надаючи коржикам та млинцям м'якості та приємної розсипчастості.

Щирицю здавна культивують у гірських районах Центральної Америки як борошняну та круп'яну рослину. Нині її зрідка вирощують і в Південному Китаї та Індії.

**Витка гречка березковидна** (горец вьюнковый) — Polygonum convolvulus L. Поширена на території всієї Європи, Західного Сибіру, Кавказу. Росте на крутоярах, обабіч доріг, серед посівів, на городах — скрізь на Україні.

У Західному Сибіру та на Далекому Сході плоди цього виду споришу збирають, шеретують і одержують крупу, що її вживають як звичайнісіньку гречану.

**Ракові шийки, змійовик** (горец змеиный) — Polygonum bistorta L. Росте на вологих луках, узліссях, по чагарниках майже на всій Європейській частині СРСР, у Західному і Східному Сибіру.

Кореневище має характерний зміеподібний згин посередині. Якщо кореневище надломити, то місце зламу червоніє. Містить 15—20% дубильних речовин, 35—40% крохмалю, вітамін С, глюкозу, галову кислоту та різні барвники. У медицині кореневища змійовика застосовують під час запальних процесів слизистих оболонок та сильних розладів кишечника.

Кореневище викопують восени, промивають у воді, відрізують стебельця та очищають від залишків листя й численних дрібних корінців. Розрізані на невеличкі шматки кореневища декілька разів вимочують у воді, доки вони не втратять гіркуватий присмак та червоний колір. Висушені й перемелені кореневища можна використати як додаток до зернового борошна під час випікання хліба. Грубі шматки кореневища, що залишилися після просіювання крізь сито, йдуть на корм свійській птиці, свиням, рогатій худобі.

**Конюшина** (клевер) — Trifolium L. Чудова трава, що встеляє рожевим, білим та червоним цвітом пасовиська влітку. Один з найкращих медоносів. На Україні росте близько сорока видів конюшини. Найвідоміші в помірній зоні: конюшина гірська, лучна, польова, середня, розлога, шведська. Культивувати її почали порівняно недавно — з XVIII ст., але знали, цінували, використовували, пасучи бойових коней, ще з сивої давнини — від часів Київської Русі і раніше.

Незважаючи на те що конюшина — чудовий медонос і в її квітках багато нектару, бджоли запилюють її погано: квітка цієї рослини побудована у формі довгої трубочки і хоботок бджоли не дістає до стовпчика. Існує навіть така

легенда. Колись бог заборонив усім живим створінням працювати в суботу. Але бджоли та конюшина не послухали його. Він розгнівався на них і заховав нектар у глибину квітки. Запилюють конюшину джмелі. Від їх наявності, масовості залежить урожай насіння конюшини.

Листки всіх видів конюшини використовуються у їжу як салат, а варене —як шпинат. На Алтаї, Кавказі, у Східному Сибіру листки раніше збирали й сушили про запас. Висушене й потовчене листя додавали в борошно під час випікання житнього хліба.

Молоде зілля конюшини має прісний і солодкуватий присмак та найчастіше використовується як домішка до гострих салатів, для приготування зелених і холодних борщів, юшок, юшкових пюре. Сухе розтерте листя використовують для приготування сирів. На Кавказі молоді нерозпуклі голівки конюшини квасять як капусту та використовують узимку для салатів.

Зілля конюшини містить 14,5% протеїну, 3,5% жирів, 33,9% безазотистих екстрактивних речовин, вітаміни групи В, каротин.

Медицина використовує лише голівки конюшини для виготовлення настоянок, вживаних під час лікування жіночих хвороб, туберкульозу та грижі.

**Дуб (дуб) — Quercus (Tourn.) L.** Багато народів світу вважають дуб найкрасивішим і наймогутнішим деревом, царем лісів. Давні слов'яни мали його за священне дерево, яким опікувався сам громовержець Перун. Без дозволу волхвів ніхто не мав права зрубати дуба чи нівечити його, ламати гілля тощо.

Дуб — найбільше, наймогутніше і найдовговічніше дерево в українській флорі. Розрізняють багато видів і форм дуба, що росте в наших листяних лісах, парках, садах, полезахисних смугах. Є в нас суцільні дубові ліси, що їх називають дібровами. В Українській РСР лісові масиви з наявністю в них дуба становлять понад 30% площі всіх лісів.

А скільки легенд і казок, переказів і пісень складено про це розкішне, крислате, могутнє дерево! Скрізь і завжди дуб вважали деревом, що його дали людям боги як великий дарунок. У легендах на дубові ростуть золоті молодильні яблука, що дають безсмертя обраним. І золоті жолуді. І русалки на його гіллі. А під його корінням — скриня, в якій смерть Кащея.



Неможливо переказати всіх народних сказань. Навіть на голові Зевса давні греки зображували вінок з дубового листя — знак сили й твердості.

Так, дуб завжди був і є втіленням сили й могутності. Недарма слов'яни для статуй богів використовували лише дуб. А скількох поетів, художників, композиторів надихнуло це величне дерево! Творець космічних кораблів Сергій Павлович Корольов, як свідчать рідні, завжди перед від'їздом на космодром Байконур любив у своїй садибі посидіти на лаві під улюбленим розлогим дубом... Тисячі й тисячі туристів побували біля Запорозького дуба, що йому вже понад вісімсот років. Є Дуб Шевченка і дуби, увічнені Шишкіним, Куїнджі, Пушкіним...

Але чому саме з дубом пов'язано стільки легенд, переказів, пісень? Хіба лише тому, що це найбільше й наймогутніше дерево наших лісів?

Дубове жолуддя дало первісній людині перший хліб. Адже жолуді багаті на крохмаль, білок, жири, цукри, вітаміни тощо. Дуб — перша борошняна рослина, що її використала людина для їжі.

Нині, коли заходить мова про харчові якості жолудів, згадують лише, що з них можна приготувати сурогат кави. Але насправді смакові й поживні властивості жолудів заслуговують на більшу увагу. Правда, жолуді мають і одну негативну якість — гіркоту, що обумовлена наявністю в них дубильних речовин. Через це вони непридатні для безпосереднього вживання.

Проте ще наші пращури знали прості й доступні для кожного засоби обробки, завдяки яким жолуді позбавлялися дубильних речовин і набували приємного солодкуватого смаку.

Зібрані восени жолуді очищають від бруду та сортують, вилучаючи пошкоджені та зіпсовані плоди. Можна їх збирати напровесні, але одразу після розтавання снігу — доки вони ще не пересохли. Більше того, напровесні жолуді містять менше гіркоти і солодші на смак.

Зібрані жолуді сушать, після чого вони можуть довго зберігатися, не втрачаючи поживних якостей.

Для приготування борошна висушені жолуді очищають від шкаралущі й розбивають на невеликі шматочки: кожну половину слід подрібнити на 6—8 часточок. Потім для вилучення дубильних речовин масу заливають водою на дватри дні. Протягом цього періоду воду міняють декілька ра-

зів. Раніше вживали споконвічний засіб: подрібнені жолуді вкладали в плетені кошики та затоплювали в протічній воді струмків або річок.

Після вимочування жолуді заливають свіжою водою і деякий час проварюють. Далі висушують спочатку на сонці, а потім завершують у печі або духовці. Висушена до крихкості маса подрібнюється на крупу. Якщо немає млина, можна кришити плоди в ступі, крізь м'ясорубку тощо.

Як правило, з жолудяного борошна печуть коржики, оладки та різноманітне печиво. Якщо до такого борошна додати 10—15% зернового (для в'язкості), то вийде смачний і поживний хліб.

У Франції й Англії у такий спосіб і тепер готують жолудяне борошно та використовують для приготування спеціальних сортів тістечок, тортів, печива.

Але дуб не лише дає людині неперевершений матеріал для жител, хліб, кондитерські вироби і відповідні напої. Він — і лікарська рослина.

Цілющі речовини містяться у молодій корі та листях. Лікувальні властивості кори пояснюються тим, що в ній є 10—20% дубильних речовин, елагова та галова кислоти, цукор (кверціт) і вуглеводи (левулін), крохмаль, слизисті та білкові речовини. Сучасна медицина використовує кору в суміші з іншими рослинами як ефективний засіб лікування колітів, ентероколітів, дизентерії, для полоскання горла під час застуди, за стоматиту та хвороб ясен... Листя дуба використовують як пряно-ароматичний додаток під час квашення огірків.

Зі старої кори одержують дубильну сировину для шкіряного виробництва.

**Бук** (бук) — Fagus (Tourn.) L. У Радянському Союзі природно зростає три види бука: лісовий, або звичайний (F. silvatica L.), кримський (F. taurica Pop[1].) та східний (F. orientalis Lipsky). Перший вид займає Карпати й Прикарпаття, другий — Крим і Кавказ.

Бук — міцне, могутнє дерево заввишки близько 40 *м*. Діаметр стовбура сягає двох метрів. Стовбур вкритий гладенькою сірою корою. Крона широка, розлога. Плоди — тригранні горішки з тонкою дерев'янистою шкаралущою коричневого кольору. Горішки, по два—чотири, містяться в своєрідних гніздечках, які називаються пліскамн. Пліски вкриті щетинистими волосинками. Восени пліска розщеплюється і горішки сиплються на землю.



Бук починає плодоносити на відкритій місцевості у віці 20—40 років, а в густих деревостанах у 60—80 років. Щедрі врожаї повторюються через два-три роки. Деревина бука високо цінується в мебльовій та деревообробній промисловості, бо має високі технічні якості, хоч і поступається перед деревиною дуба.

Горішки бука мають багато різних поживних речовин у формі вуглеводів та олії. До складу очищеного ядра входить 31,8% жирів, 22,4% азотистих речовин, 8,9% води, 3,69% клітковини та 4% золи.

Горішки споживають сирими і підсмаженими. Але треба пам'ятати: надмірне вживання за один раз сирих букових горішків спричиняється до головного болю, оскільки ці плоди містять алкалоїд фагін. І навпаки, підсмажені горішки зовсім нешкідливі для здоров'я у будь-якій кількості: за температури 100—120° алкалоїд руйнується.

З горішків бука, обсмажених і перемелених на борошно, готують різні кондитерські вироби, солодощі, сурогат кави, а також олію світло-жовтого кольору, дуже приємну на смак, але позбавлену запаху.

Очищені від шкаралущі горіхи підсмажують і перемелюють на борошно (якщо немає млина — товчуть у ступці). Борошно з букових горіхів з невеличкою домішкою пшеничного борошна дає чудову суміш, що йде на млинці, розсипчасте печиво, тістечка, всілякі оладки та використовується для приготування багатошарового тіста. На Кавказі і в Карпатах букове борошно часто використовують під час хлібопечення: хліб виходить смачніший, ніж з чистого пшеничного або житнього борошна.

Медицина використовує деревину бука для виготовлення креозоту, що його дістають з букового дьогтю.

## ОЛІЯ З БУР'ЯНІВ

Жодна страва не обходиться без жирів рослинного й тваринного походження. Багато видів відомих і невідомих нам диких рослин багаті на жири, або, як їх називають,— рослинні олії. Здебільшого їх одержують з насіння екстрагуванням або пресуванням.

Звичайно олія має назву тих рослин, з яких вона одержана: гірчична, рижієва, бавовникова, кукурудзяна тощо. У щоденному вжитку європейських країн найпоширеніша оливкова й соняшникова олії, у центральних областях

Східної Азії — бавовникова. Раніше в Росії дуже широко користувалися лляною і рижієвою олією, рідше — гірчичною.

Для приготування різних салатів, борошняних виробів і холодних страв завжди віддавали перевагу рослинним оліям. Вони не застигають, у свіжому вигляді надають стравам неповторного аромату й своєрідного присмаку, сповільнюють черствіння хлібних виробів, роблять розсипчастими кекси, печиво, тістечка і т. ін.

Олії, які можна одержати з диких рослин, не мають господарського значення. Якщо їх у деяких районах і вживають, то тільки для місцевих потреб (наприклад, олія з кедрових горіхів). Кількість диких рослин, які можуть давати олію, набагато більша від поданої нижче, але збір насіння і добування олії часто вимагають великих затрат часу і праці, а відтак немає рації описувати всі відомі рослини.

**Рижій** (рыжик) — Camelina Crantz. Однорічні бур'яни в посівах жита, льону, трапляються на парах, пустирищах, в садах, городах. Плоди — стручечки завдовжки 6—12 *мм* з випуклими стулками і коротким носиком. В УРСР налічується 6 дикорослих видів. Найбільш поширені рижій дрібноплідний (C. microcarpa Andrz.), дикий (C. silvestris Wallr.), волосистий (C. pilosa (DC. Zing.), голий (C. glabrata (DC.) Fritsch.) і лляний (C. linicola Schim. et Spenn.). Наукова назва походить від грецьких слів Chamai — низький і linion — льон, які перекладаються як «низький льон», бо рижій часто росте в посівах льону, глушить їх, через що льон виростає низький.

У недалекому минулому рижій широко культивувався і в нас, і за кордоном як олійна рослина. У Радянському Союзі на території Сибіру та Алтаю рижій розводять і зараз як олійну рослину, невибагливу до грунту і стійку до несприятливих кліматичних умов.

Олію добувають гарячим пресуванням. У свіжому неочищеному вигляді вона має не дуже приємний запах і гіркуватий смак, які, проте, після витримування на повітрі зникають. Олії в насінні рижію міститься 32,6—42,6%. Очищену рижієву олію інколи ще називають сесаровою олією і досить широко використовують у парфюмерній промисловості і машинобудуванні.

**Гірчиця польова** (горчица полевая) — Sinapis arvensis L. **Гірчиця біла** (горчица белая) — S. alba L. Олія з



насіння гірчиці має високі харчосмакові якості, їй віддається перевага в кондитерській промисловості перед іншими оліями. Смак гірчичної олії трохи гострий, зігріваючий, пряний. У Туреччині та Франції така олія вважається кращою приправою до салатів, соусів, страв з квасом, бобів, гороху, м'яса. У хлібопекарському ділі вона завоювала славу першої для виготовлення здобного тіста, користується великим попитом у консервній промисловості.

Із макухи, яка залишається після віджимання гірчичної олії, виготовляють борошно, а з нього — столову гірчицю. Насіння гірчиці містить 35—40% олії.

На думку відомого радянського знавця культурної і дикої флори СРСР академіка П. М. Жуковського, дику гірчицю одомашнили, мабуть, в Індії або Китаї простим розведенням диких форм.

У Радянському Союзі культивується найчастіше сарептська гірчиця. Сарептською вона називається тому, що в околицях м. Сарепти (тепер м. Червоноармійськ) 150—160 років тому було вперше здійснено промисловий посів гірчиці в Росії. За минулий час цей район Кубані став всесвітньо відомим центром вирощування гірчиці на зерно.

**Коноплі дикі** (конопля дикая) — Cannabis ruderalis Janisch. Трав'янистий однорічник. Зовнішньо дуже схожі на культурні. Тільки листки їхні вужчі і знизу опушені. Ростуть на пустирищах, смітниках, біля доріг і огорож, віддають перевагу родючим грунтам. Зустрічаються на всій території України, Кавказу і Криму, в Польщі, Болгарії, Ірані, Китаї, Індії, Монголії, Туреччині.

Здавна відомі як корисна дика рослина, їх знали ще єгиптяни за 1500 років до н. е. За свідченням Геродота, коноплі дикі у великих кількостях збирали скіфські племена Причорномор'я.

У насінні диких конопель міститься 31—33% олії, яка придатна для їжі, використовується у салатах, при виготовленні кондитерських виробів, випіканні здобного хліба і т. ін. Добувають її холодним або гарячим пресуванням.

Макуха з насіння є чудовим кормом для тварин, нею підгодовують рибу в ставках. Коноплі є і прядильною рослиною. Їхні довгі волокна використовуються для виготовлення грубого ткання, пряжі, канатів.

Свіжа олія має приємний смак і апетитний запах. У дореволюційній Росії олію із посівних конопель продавали під назвою лампадної олії.

Суцвіття і супліддя конопель в народній медицині вважаються дуже цінним і дійовим засобом при лікуванні багатьох захворювань. Хворим дається у вигляді настоянок і відварів як заспокійливе, снотворне і протисудорожне. Розтерте на порошок сухе насіння використовують для приготування з водою густого «молока», яке п'ють як сечогінне при захворюваннях простати.

**Нетреба колюча** (дурнишник колючий) — Xanthium strumarium L. Рослину легко впізнати за трироздільними жовтими й гострими колючками, розташованими по одному або два біля основи листка. Дуже поширений бур'ян у середній і південній частині СРСР, в Малій Азії, Європі.

Молоді листки нетреби зрідка використовуються в їжу на салати і зелені юшки. Дуже популярні свіжі салати з листя нетреби в Китаї, Кореї і східній Монголії, де з них готують салати без солі. У Середній Азії і на Кавказі для надання пікантності таким салатам додають листя дикої редьки, суріпки, квасениці або щавлю.

Плоди мають у насінні близько 43% олії, яка за смаком нагадує соняшникову, а за хімічними показниками — макову. Останнім часом обговорюється питання про використання нетреби як олійної рослини і про організацію промислової переробки насіння на олію.

У Примор'ї і на Далекому Сході місцеве населення використовує плоди нетреби так само, як насіння соняшника, сирим або підсмаженим. Погано тільки, що плід цієї рослини вкритий твердою оболонкою.

У народній медицині сік трави нетреби використовується проти дитячої кропивниці, лишаїв, пухлин горла. Насіння і корінь допомагають при кривавім поносі.

**Сухоребрик** (гулявник) — Sisymbrium L. На Україні росте дев'ять видів сухоребрика, з них три олійні: високий (S. altissimum L.), Лезеля (S. loeseli L.) і лікарський (S. officinale Scop.). Вважається злісним бур'яном, у зріджених посівах часто розвивається дуже буйно. Одна рослина сухоребрика дає по 700—750 тис. насінин. Лікувальні властивості сухоребрика були відомі ще вченим стародавньої Греції. Уперше описаний Теофрастом, потім Арістотелем і Діоскоридом.

У насінні сухоребрика міститься 25—30% жирної олії жовтого кольору, без запаху, з гострим гарячим смаком. Вживання цієї олії для засмачення салатів виключає гірчицю. З подрібненого насіння на Кавказі, в Ірані, Афганістані готують присмаку до м'ясних страв, яка заміняє гірчицю. Молоді листки їстівні. У Греції, на Криті, в Малій Азії їх використовують як овочі.

В СРСР 1930 року робились спроби використання заростей дикого сухоребрика з промисловою метою. Було навіть зібрано 4000 *ц* насіння, вихід олії із якого становив 21%.

**Мак** (мак) — Papaver L. Широко відомі дикі й культурні рослини з гарними яскравими квітками. При пошкодженні стебла, листя, коробочки виступає молочний сік білого кольору. Латинська назва маку походить від слова papa — хліб, точніше — дитяча кашка і verum — справжній. Раніше сік з маку підмішували дітям у їжу, щоб міцніше спали і не заважали працювати. Молочний сік маку у великих дозах отруйний, має гіркий смак і неприємний запах. Росте як бур'ян у посівах, на полях, перелогах, забур'янених землях, іноді на степових і гірських схилах. Часто розводиться і дичавіє. У дикому вигляді росте на Україні, Кавказі, в Західній Білорусії і особливо в Криму. На Україні частіше зростає мак дикий, або самосійка (R. rhoeas L.), і сумнівний (P. dubium L.). Культивують майже скрізь мак снотворний (P. somniferum L.).

Насіння маку використовували в їжу ще первісні люди. Археологи знаходили його під час розкопування неолітичних поселень у Швейцарії, біля Савойї і Мілана в Італії. Культурний мак вирощували вже у Вавілонії, Сірії, давній Греції і Римі, Єгипті. Арабські купці торгували насінням маку в VII—VIII ст. в Індії та Китаї. Тепер мак культивується в усіх країнах світу. Найбільше його сіють у Середній Європі, Франції, Голландії.

Спочатку мак використовували як лікувальний засіб. Тепер він у багатьох країнах є продуктом харчування. У сухому стиглому насінні міститься 42—59% олії, 18—20% азотистих речовин, 16—20% сахаридів, калій, фосфор, кальцій, вітамін $B_1$, провітамін Д і вітамін Е. Одна рослина маку дає 50—70 тисяч насінин.

Олію з насіння маку добувають гарячим пресуванням. Вона має світло-жовтий колір, приємний смак і запах, добре засвоюється. Вважається однією з кращих серед рослинних олій, складається із сахаридів, масляної, стеаринової, ізолінолевої та інших жирних кислот.

Насіння маку добре для приготування різного печива із кислого і здобного тіста. У кулінарії мак замінює горіхи.

У домашніх умовах з нього готують макові бабки, пудинги, начиння для пирогів тощо. Перед використанням насіння промивають декілька разів у холодній воді, потім намочують у теплій воді на 3—4 *год* і пропускають через м'ясорубку 2—3 рази. Одержане макове пюре використовують для приготування різноманітних страв.

Як лікарську рослину, мак розводять для приготування опію, на основі якого тепер виробляють 60% усіх снотворних препаратів. Із опію виготовляють морфій, кодеїн, папаверин, наркотин. Усі алкалоїди опію отруйні. Найотруйнішим вважається тебаїн, який за своєю дією подібний до стрихніну.

У південних азіатських країнах розводять сорти снотворного маку для масового одержання опію. На сході Азії дуже поширене куріння опію. Курять опій маленькими довгими люльками з металевим чубуком. При курінні дуже швидко настає сп'яніння, яке супроводжується фантастичними видіннями, галюцинаціями, судорогами тіла, мимовільним слиновиділенням. Куріння опію руйнує здоров'я, зумовлює психічні розлади і, як правило, призводить до передчасної смерті.

Світове виробництво опію тепер становить 6000 тонн. Головними експортерами є Туреччина, Іран, Пакистан, які щорічно виробляють нелегальним шляхом героїн і подібні до нього наркотики. Річна потреба опію для медичних потреб — близько 600 тонн.

До Жовтневої революції потреба вітчизняної фармацевтичної промисловості задовольнялась ввозом опію. Тепер мак культивується в Киргизькій РСР. Лишки експортуються в європейські країни.

**Талабан польовий** (ярутка полевая) — Thlaspi arvense L. Одна рослина талабану польового дає на рік 60—80 тисяч насінин, з яких у деяких районах Вірменії і Азербайджану одержують олію. Вихід олії становить 25—30%, залежно від строків збирання. Олія має світло-жовтий колір і специфічний часниковий запах. У Вірменії вважається найпопулярнішою олією для засмачування салатів і закусок.

У Краснодарському сільськогосподарському інституті талабан польовий вивчався і випробовувався як перспективна олійна культура.

**Жовтушник** (желтушник) — Erysimum L. Як і талабан польовий, належить до родини хрестоцвітних. На Україні росте чотирнадцять диких видів жовтушника, з яких найбільш відомий жовтушник сірий (E. canescena Rhot.). Росте на парах, посівах, забур'янених місцях, трав'янистих схилах, вигонах, зрідка в соснових лісах Європейської частини СРСР, на Кавказі, в Західному Сибіру, Середній Азії. Як дослідна рослина культивується в Краснодарському сільськогосподарському інституті, на Україні, під Москвою для одержання трави, з якої екстрагується препарат, що за своєю біологічною активністю перевершує препарат наперстянки, але вдвічі менш токсичний для людського організму.

У насінні жовтушника міститься залежно від умов вирощування від 27,5 до 42,7% світло-жовтої їстівної олії. Вона має гострий смак, відзначається витонченим запахом. На Далекому Сході і в Сибіру вважається найкращою олією для засмачування зелених свіжих салатів, кислої капусти, квашеної черемхи і т. ін. Робляться спроби окультурення жовтушника.

**Хрінниця польова** (клоповник полевой) — Lepidium campestre (L.) R. Br. Невелика сиза рослина з дуже розгалуженим стеблом. Зустрічається в степовій і лісостеповій частині СРСР, на Кавказі, в Малій і Середній Азії. Здебільшого росте як бур'ян на схилах балок, побіля доріг, на пустирищах, солонцях. До цього роду входить і кресалат посівний, що широко культивується як найранніший овоч. У насінні більшості видів хрінниці міститься 22,2—28,5% жирної світло-жовтої олії з гострим, майже пекучим смаком, що нагадує смак гіркого перцю. І саму рослину, і олію з її насіння раніше використовували як пряну присмаку до гострих салатів та деяких рибних і м'ясних страв. Олію хрінниці вживають для прісних і кислих салатів.

Варять моркву і столові буряки, чистять і труть на дрібній тертці. Одержану масу перемішують з дрібно нарізаним кропом, додають сіль і олію хрінниці. Любителям гострих салатів можна додавати оцет або лимонний сік, розтертий часник.

Відвар із трави хрінниці вживають як засіб проти блошиць і бліх.

**Конрингія східна** (конрингия восточная) — Conringia orientalis (L.) Andrz. Трав'янистий однорічник, росте майже на всій території УРСР, але частіше в степовій зоні і Криму як бур'ян на посівах, біля доріг, по степових пасовись-

ках і забур'янених місцях. Поширена в Скандинавії, Середній Європі, Малій Азії, Ірані, Сибіру.

Молоді розеткові листки використовують для приготування салатів, юшок, юшкових пюре. В насінні міститься від 28,8 до 33,2% жирної їстівної олії, яка має приємний запах і гострий смак. В Асканії-Новій намагались окультурити конрингію як ефіро-олійну рослину, але відмовились через низькі врожаї насіння — 2,7—3,09 *ц* з *га*. Тепер у деяких районах Сірії та Ірану місцеве населення збирає насіння конрингії для виготовлення їстівної олії. На Кавказі листки заготовляють для юшок, салатів.

**Ліщина звичайна** (лещина обыкновенная) — Corylus avellana L. Усім відомий чагарник, що росте в листяних і змішаних лісах як підлісок. Часто розташований на узліссях великими розлогими кущами або багатостовбурними деревцями. Дуже поширений в помірній зоні. Тільки на Україні площі її становлять майже мільйон *га*.

Ліщина відома в культурі з глибокої давнини, вирощувалася в садах давньої Греції і Риму, як про це зазначається в творах Теофраста. В СРСР ліщина культивується на Кавказі. Український інститут лісового господарства досліджує багато сортів ліщини (фундука) для вирощування в нашій республіці. Наукова назва ліщини запозичена з Риму, де дику ліщину називали corylus і від портового міста в Італії Avella, яке за середньовіччя було відомим центром торгівлі лісовими горіхами.

Ліщина дає смачні й калорійні плоди з високим вмістом жиру і білкових речовин. Олія, яку одержують з ядер горіхів, добре засвоюється людським організмом. Вона також широко застосовується в різних галузях промисловості. У ядрі горіха восени нагромаджується близько 72% жирної олії світло-жовтого кольору, приємного смаку і запаху. Вона вважається найкращою для виготовлення різних борошняних і кондитерських виробів. Тісто з домішкою горіхової олії добре сходить, а випечені вироби довго не черствіють.

Ядро горіха часто використовують для виготовлення рослинних вершків, молока та інших продуктів. Щоб одержати горіхові вершки, ядра очищають від шкаралущі й підсмажують, потім подрібнюють і розтирають у ступці, поступово додаючи невеликими дозами воду. Тістоподібну масу розводять теплою водою і збивають виделкою або віничком, поки не утворяться вершки одноманітної консистенції. Зберігають їх у холодному місці (в холодильнику або в погребі). Горіхові вершки вживають у натуральному вигляді, готують з них найсмачніший і найстійкіший крем для тістечок, кексів, тортів і т. ін.



У корі й мисочці горіха ліщини міститься вітамін С, дубильні речовини та барвники.

**Бук** (бук) — Fagus Tourn (L.). Букові горішки використовують не тільки для одержання букового борошна й приготування різноманітних страв. Дуже часто з них різними способами добувають технічні та їстівні олії. Найбільш відоме холодне і гаряче пресування. Холодним пресуванням одержують високоякісну їстівну олію світло-жовтого кольору, яка має високі харчосмакові якості. Вона довго зберігається, не гублячи смакових якостей, не гіркне.

Унаслідок гарячого пресування вихід олії більший, але вона має темніше забарвлення і швидше висихає, тому частіше використовується для технічних потреб.

Букова олія, одержана холодним пресуванням, замінює прованську, горіхову, макову і мигдалеву олії в кондитерському виробництві, у хлібопеченні, при консервуванні, приготуванні салатів, засмажок, заправ, смаженні риби й м'яса.

## ЛІСОВІ ДЕЛІКАТЕСИ

**Суниці** (земляника) — Fragaria L. В Українській РСР найвідоміші чотири види диких суниць: лісові (F. vesca L.), мускусні (F. moschata Duch.), зелені (F. viridis L.) і польові (F. campestris Stev.). У культурі розводяться десятки й сотні сортів, але за біологічною цінністю всі вони не можуть зрівнятися зі своїми дикими родичами. У їхніх дозрілих плодах багато органічних кислот, дубильних речовин, летких олій, цукрів і вітамінів. Усі вони легко засвоюються організмом, вбираються в шкіру, збуджуючи кровообіг у лімфатичних судинах та стимулюючи життєдіяльність шкіряного покриву. Жаль тільки, що суничний період дуже короткий: три-чотири тижні.

Ягоди суниць з'являються на галявинах, узліссях, вирубках і рідколіссі раніше від інших плодів і ягід. Наприкінці червня в траві раз у раз трапляються яскраво-червоні стиглі ягоди суниць. Вийдеш на залиту сонцем галявину і зразу почуєш духмяні пахощі суниць, які не сплутаєш з жодними іншими запахами лісу.

Виходити на збирання суниць краще всього раннього ранку, коли роса вже висохла, а ягода ще тверда. Спілі плоди мають яскраво-червоний колір, з сонячного боку плоди трохи темніші, а із затемненого ледь-ледь світліші. Розмір ягоди 0,8—1,4 *см*, форма кругла або конічна, продовгувата. Смак тонкий і ніжний, аромат набагато сильніший, ніж у садових суниць. Зривають ягоди з чашечкою і частиною плодоніжки. Зібрані ягоди не можна довго зберігати. Їх їдять або переробляють зразу після збирання.

З ягід суниць варять смачне і пахуче варення, виробляють соки, варять компоти. Соки і відвари плодів суниць мають приємний кисло-солодкий смак, чудовий запах і діють на організм тонізуюче і освіжаюче. Соки консервують з цукром за допомогою стерилізації. Ягоди можна сушити на повітрі й сонці, поступово підсушуючи, а досушувати треба в духовках або печах при температурі 45—50° доти, доки перестануть липнути до рук.

У народній медицині ягоди лісових суниць вживають для лікування хвороб печінки і нирок, подагри і ревматизму, недокрів'я. При відсутності апетиту ягоди їдять свіжими. З листя готують лікувальний чай. Для цього літром окропу запарюють 70 *г* листя і настоюють 4—7 *год*. П'ють такий чай при рахіті, золотусі, висипах, гастритах, геморої, розладах шлунка, запаленні дихальних шляхів. Із висушеного листя виготовляють сурогат чайного напою, який за кольором і ароматом не поступається липовому.

Суниці можна виростити на присадибній ділянці. Лісові суниці сіють на гарно освітлених місцях. Мускусні суниці люблять затінок і добре зволожений грунт.

З лісу можна принести поділені кущі або вуса суниць чи посіяти насіння. Для насіння беруть найкращі перестиглі ягоди, давлять і сушать, аж поки насіння не відділиться від сухої м'якоті. Висівають весною в добре оброблений і вологий грунт, присипають змішаною з піском землею, а потім поливають із густої лійки. Сходить насіння через 2—3 тижні. За весняного посіву на сіянцях уже в перший рік з'являються квітконіжки. Обривають їх, щоб рослини зміцніли. Урожай збирають наступного року.

Принесені з лісу кущі плодоносять того самого року. Кущі суниць тримають не більше чотирьох років, а потім плантацію обновлюють, бо плодоношення різко знижується.

Оскільки суниці — рослина дводомна, то на ягіднику треба мати чоловічі кущики, які не плодоносять. Вони розвиваються та ростуть швидше, і можуть заглушити жіночі рослини. Щоб цього не трапилось, їх залишають по одному на кожні чотири кущика жіночих, які плодоносять. Якщо ж суниці вирощують поруч з полуницями, тоді можна обійтися і без чоловічих рослин.



**Горобина звичайна** (рябина обыкновенная) — Sorbus aucuparia L. Про горобину складено пісень не менше, ніж про березу. Береза — красуня лісів, а горобина — оранжеве намисто узлісь і галявин. Та особливо вона яскрава восени, коли серед бурого листя оранжево-червоними краплями світяться грона ягід.

З 80 видів горобини, відомих на земній кулі, 34 росте в Радянському Союзі. Трапляються й великі дерева, і невисокі кущі, і сланкі чагарники. На Україні росте 9 видів горобини.

Горобина в садку, в квітнику під вікном, на узліссі, в міському парку завжди звертає на себе увагу. Весною — шапками білих суцвіть, літом — ажурним екзотичним листям, восени — розкішними барвами ягід і листя.

Смакові якості плодів різні — від гірко-терпких до солодко-кислих з мигдалевим ароматом. Звичайно плоди горобини збираються після перших осінніх приморозків — тоді вони гублять гіркоту і терпкий смак. Використовують ягоди свіжими, зацукрованими, готують із них джеми, желе, повидло, мармелад, варення. Їх домішують до плодів інших рослин для надання стравам кислого смаку і гостроти. З ягід горобини готують наливки, лікери, соки.

Збирають тільки цілком стиглі плоди, гострим ножем зрізають грона і обережно складають у кошики. Дома їх можна нанизати на нитку або підвісити в сухому холодному місці (горище, сарай), тоді ягоди замерзають і зберігаються до самої весни.

Плоди можна висушувати, а потім молоти на порошок, який додається в киселі, печиво, різні кондитерські вироби. У багатьох місцевостях ягоди горобини квасять або маринують. Квасять з невеликою кількістю цукру і прянощів — гвоздики або кориці. Морожені ягоди мелють на м'ясорубці і добре перемішують з цукровою пудрою у відношенні 1 : 2, тобто на 1 частину горобини за вагою беруть 2 частини цукру. Одержану масу в народі називають «вітамінами» і використовують для чаю, компотів, начинки пирогів.

Для консервування ягоди кладуть в друшляк і опускають на дві-три хвилини в киплячу воду. Потім виймають і кладуть в каструлю, пересипаючи цукром. На 1 *кг* ягід беруть 0,5 *кг* цукру. Каструлю ставлять на сильний вогонь, весь час помішуючи дерев'яною ложкою, щоб не пригоріло. Не доводячи до кипіння, знімають з вогню, розфасовують в сухі гарячі банки і закупорюють.

Для варення також беруть примерзлі ягоди. Перед варінням їх витримують у воді 6—8 *год*. Якщо після цього ягоди ще дуже тверді, їх вимочують знову 10—20 *год*. Вийнявши ягоди з води, дають їм стекти і заливають гарячим сиропом 2—3 рази. А потім варять до готовності. На 1 *кг* ягід беруть 1,5 *кг* цукру і одну склянку води.

У народній медицині ягоди горобини вважаються кращим сечогінним і кровоспинним засобом, сухі ягоди їдять при дизентерії. Свіжі ягоди містять органічні кислоти, вітаміни, каротин і вживаються для лікування авітамінозів, хворих ясен тощо.

**Черемха звичайна** (черемуха обыкновенная) — Padus racemosa (Lam.) Gilib. Прийшла весна. Ще ховається в глухих лісах, по ярах і ямах останній сніг, але вже забродили соки в березі, бубнявіють вербові бруньки. Квітень. Зазеленіли під сонцем схили балок, розпукується листя. Травень—місяць розквіту, молодості природи. Мов до шлюбу вбралась черемшина, задзвеніла бджолиною піснею, наповнила ароматом весну. Краса свіжості неповторна. А запах? Пахощі найдорожчих парфумів не зрівняються з витонченістю її аромату. Цвіт її — символ розповненої весни, символ кохання, чистоти і вірності.

Але не тільки красою і ніжною духмяністю славиться черемха. Плоди у неї кулясті, чорні, блискучі, як намистинки, зібрані в кетяги. Вони їстівні і придатні для виготовлення найрізноманітніших продуктів і страв. Цукру в плодах близько 5%, багато лимонної і яблучної кислот. Містить і ефірну гірку мигдалеву олію, яка має сильний запах і широко вживається в кондитерській промисловості.

Дозрілі плоди менш терпкі і досить солодкі. У Сибіру їх збирають пізньої осені і вживають свіжими, висушеними, меленими на порошок, який називають «черемховим борошном». Збирають ягоди в суху ясну погоду, складають до кошиків, перешаровуючи свіжим черемховим листям, і зберігають у прохолодних приміщеннях декілька тижнів. Сушать спочатку на сонці і вітрі, а потім в сушарках або печах, духовках. Для одержання черемхового борошна висушені до хрусту ягоди разом з насінням перемелюють на м'ясорубках або товчуть у ступі. Одержаний однорідний порошок придатний для підмішування в зернове борошно при випіканні солодкого тіста, начинки для пирогів, печива, млинців, мандрик. До пшеничного борошна додають 25—50% черемхового. З медом або повидлом з цього борошна варять киселі. З ягід готують різні настоянки, наливки. У сибірських селах до черемхового борошна додають цукор, розтирають й заварюють як турецьку каву, готують желе з молоком або водою, яке їдять з хлібом, а також готують тетерю.

Ягоди черемхи мають лікувально-дієтичні властивості. У свіжому вигляді вони є чудовим антисептичним засобом. Квітки переганяють з водою і одержують екстракт, яким лікують хвороби очей. Стиглі ягоди вживають як в'яжучий засіб при хворобах шлунка й кишечника. Відвар кори давно відомий при лікуванні переміжних пропасниць. Листя і кора виділяють особливі леткі речовини — фітонциди, які убивають хвороботворні мікроби.

Раніше відваром кори фарбували полотняні, льняні і шерстяні тканини в зелений і червоно-бурий колір.

**Шипшина** (шиповник) — Rosa L. По кельтському rhod означає червоний — за кольором плодів, звідси й пішла назва троянди.

Шипшина звичайна (R. canina L.) — невибагливий чагарник, дикий предок прекрасних сортів культурних троянд. Тих троянд, які оспівували поети світу всіх часів і народів.

Відомий наш ботанік-популяризатор С. І. Івченко вважає, що назва троянди пішла від давнього мідо-перського слова wrodon, яке в давньогрецькій мові трансформувалось у rhodon, а пізніше у давніх римлян — в Rosa. Це підтверджується і проникненням культурних троянд із Персії через Грецію і Рим до Центральної Європи.

Чому так багато писали, пишуть і будуть ще писати про троянду? Та тому, що вона заслужено вважається царицею квітів. Німецька казка про сплячу красуню з'явилася внаслідок спостереження за квіткою шипшини, яка закривається на ніч і розпускається назустріч променям ранішнього сонця. Спляча красуня прокинулась і ввібрала яскраве проміння сонця, запалавши ясно-червоним вогнем ніжних пелюсток, дихаючи ароматом ніжним і свіжим, і пе-

редала яскравість і жвавість фарб своїм прирученим нащадкам.

У давньоіндійському епосі говориться, що із пуп'янка троянди народилася богиня краси Лакшмі. Яскраве забарвлення квітів троянди давні греки пояснювали й так: богиня краси і ранкової заграви Афродіта, граючись квітами троянди, вколола палець колючкою. І крапельки крові богині забарвили пелюстки в яскраво-червоний колір. Правда, в часи базилевсів у Візантії червоні троянди не допускалися в імператорські сади через свій грубий «плебейський» червоний колір. Визнавалися білі троянди, які символізували чистоту помислів і дій імператорів.

Слава і краса троянд ледве не відвели нас від розмови про матір троянд — шипшину. А вона заслуговує докладного опису. Тепер жоден лікар не забуде написати в списку дієтичних напоїв настій або відвар шипшини. Він настільки став відомий, що поступово перетворюється на повсякденність.

Шипшина слушно вважається королевою вітамінних рослин. Шипшина — королева вітамінів, а троянда — цариця квітів. Ціла королівська династія! Наша королева не дуже показна зовнішньо. Низенький густий кущ, який складається з багатьох покривлених колючих пагонів, котрі переплелися так густо, що не пройти ні людині, ні звірові. На молодих яскраво-зелених з красивими листками пагонах виростають великі прості квіти із п'яти пелюсток, запах яких витонченіший і ніжніший, ніж у багатьох культурних сортів троянд. Восени, коли пелюсток уже немає, увесь кущ густо обліплений яскраво-оранжовими плодами, які привертають увагу і людини, і тварини. Діти з них роблять намисто, іграшки, а дорослі збирають для важливіших потреб. Шипшина росте повсюдно — на Далекому Сході, в Сибіру, на Уралі і в Середній Азії, на Кавказі і в Прибалтиці. Загалом у Радянському Союзі росте понад 400 видів шипшини.

У 100 *г* м'якоті плодів шипшини міститься 1500 *мг* вітаміну С, 5 *мг* каротину, вітаміни $B_2$, Р, К. Багато в них цукру і органічних кислот, мінеральних солей, солей заліза та інших корисних для людини речовин. Учені визначили, що плід шипшини має в 5—6 разів більше вітамінів, ніж ягоди чорної смородини. У м'якоті сухих плодів містяться ефірні олії. Багато їх мають також і пелюстки. Олія надає сировині сильного фруктового аромату. Найбільше лимонної кислоти і вітаміну С у стиглих плодах. Збирати треба стиглі плоди шипшини, але не перестиглі. Зібрані після заморозків, плоди містять меншу кількість вітамінів і непридатні для зберігання. Зібрані плоди одразу ж переробляють або сушать. Свіжі краще зберігати в закритій посудині або в поліетиленових пакетах, щоб зменшити доступ кисню, при якому вітаміни руйнуються. Сушать плоди з чашолистками на горищах, в сухих відкритих приміщеннях, у тіні. Досушувати можна у печах чи духовках при температурі не вище 80—90° від 4 до 5 *год*. Добре висушені ягоди мають бути сухі, але не повинні кришитись при надавлюванні.

Сухі плоди краще зберігати в щільно закритій посудині. Деякі фахівці рекомендують сушити плоди шипшини, витримуючи їх одразу після збирання в печах або духовках при температурі 80—100°. Таке сушіння дає можливість зберегти у м'якоті плодів більшу частину вітамінів.

Із м'якоті плодів можна одержати і концентрований сік пресуванням свіжих плодів або за допомогою соковарки.

Гарно вимиті плоди розрізають, очищають від насіння, волосків, сухих чашолистків і варять пастилу, джеми, варення із самих плодів чи змішаних з іншими плодами. Приготувати джем можна і холодним способом. Для цього свіжі плоди злегка бланшують, розрізають, виймають насіння і волоски та перемелюють на м'ясорубці. Одержану масу перемішують з цукром. На дві частини м'якоті беруть три частини цукру. Суміш щільно укладують в скляні банки і щільно закривають. Джем зберігають в холодному і темному місці. Із свіжих плодів виготовляють також киселі й компоти.

Основний спосіб використання плодів шипшини — водні екстракти і настойки. Вітамінний напій роблять так. Старанно вимиті плоди бланшують 6—10 *хв*, перетирають через сито чи перемелюють на м'ясорубці. М'якоть заливають окропом з розрахунку склянку води на чайну ложку м'якоті і настоюють протягом 8—10 *год*. Настій проціджують крізь подвійний шар марлі, додають небагато цукру, і напій готовий. Зберігати його можна в щільно закритій посудині в темному і холодному місці від 5 до 12 днів (залежно від температури та кількості цукру). П'ють напій не більше двох склянок на день. Дітям не можна давати більше однієї склянки.

Із плодів шипшини в Сибіру і на Алтаї готують сурогат кави, яка має гарний запах з відтінком ванілі. Насіння іноді піджарюють і додають до кави для ароматизації.

Із пелюсток готують високоароматні вина, варять варення, роблять лікери й наливки.

Лікувально-дієтичне значення плодів шипшини величезне. Застосовують їх при лікуванні цинги, скарлатини, дифтериту, туберкульозу, захворювань печінки, шлунка, виснаження нервової системи, недокрів'ї. Препарати плодів використовуються також для лікування ран і виразок. У народній медицині сиропом із листя шипшини лікують захворювання порожнини рота, а корені настоюють на воді і вживають при шлунково-кишкових розладах.

**Яблуня лісова** (яблоня лесная) — Malus silvestris Mill. Ранній осінній ранок. Ще в тумані низини і ліси, тільки на сході світиться смужечка неба. З річки потягло вітерцем, піднімається туман, неохоче відступає ніч. Перші промені сонця золотять смарагдово-зелену озимину, стовбури берез на лісовому узліссі, вершини дерев з рідким листям. Лимонно-жовте листя берез, оранжеве — осики, жовтувато-червоне — кленів і яблунь, бурувато-зелене — дуба. Шумить під легким вітерцем листя, зустрічаючи осінній день. Але затихає ранковий вітерець, стає тихо, і сумно і світло у лісі. Шурхотить під ногами листя.

На узліссі серед листя розкидані невеликі яблука й груші. Звідки вони тут? Придивляєтесь і помічаєте дерева дикої яблуні й груші, їх легко впізнати по корі і колючих гілках, на яких ще де-не-де висять плоди.

У листяних лісах Радянського Союзу росте декілька видів дикої яблуні. Є вони і на Україні, Кавказі, в Сибіру, Алтаї, Далекому Сході. Ці дикуни — родоначальники тисяч сортів культурних яблунь. Їх і тепер широко використовують для селекційної роботи. Усім відомі гібриди Мічуріна. Вони стійкі до морозів, посух, невибагливі щодо грунту і водночас мають високі смакові якості.

У м'якоті диких яблунь міститься цінний плодовий сік. У його складі цукри, органічні кислоти, дубильні речовини та ефірні олії, які визначають смак плодів. Цукри — фруктоза, глюкоза і сахароза — легко засвоюються організмом людини. Органічні кислоти представлені головним чином яблучною та лимонною, невеликими кількостями саліцилової, борної, аскорбінової. Різноманітний склад вітамінів:



каротин, вітаміни В, $B_2$, PP, C. У шкірці яблук багато ефірної олії, яка надає їм і виготовленим з них продуктам приємного «яблуневого» запаху.

У плодах диких яблунь багато пектинових речовин, а відтак дикі яблука незамінні при виготовленні мармеладу із сортових яблук.

Скрізь, де в лісах ростуть дикі яблуні, населення їх збирає. І не тільки на корм тваринам, але й для виготовлення різних продуктів, напівфабрикатів і страв, які здатні довго зберігатися. Часто дикі яблука під листям і снігом можуть пролежати всю зиму до весни. Відтак їх можна збирати з-під листя весною, хоч збережеться їх не так багато, адже лісове населення також полюбляє яблука.

Лісові кислиці можна сушити для узварів, що пахучіші й смачніші, ніж із культурних яблук. З них варять джеми і повидло, готують яблучне тісто, консервують, видавлюють сік, виготовляють сидр і вино, сиропи, екстракти.

Перед сушінням яблука ріжуть на шматочки. Щоб вони не чорніли, опускають на 45—50 *хв* у трохи підсолену або підкислену лимонною кислотою воду. На 1 *л* води кладуть півложки солі чи стільки само наливають кислоти. Сушать на вітрі. Досушувати можна в печах, духовках. Для варіння джему або повидла вибирають найбільші плоди, у них більше цукру і вони не такі терпкі.

Дикі яблука вважаються найкращими для зацуковування. Беруть цілий плід, розрізають на чотири частки, очищають від насіння, залишаючи серцевину, та фаршируть сухою апельсиновою шкіркою. Кусочки опускають у киплячий сироп (3 склянки води на 400 *г* цукру) і варять на малому вогні, аж доки яблука не стануть прозорі і трохи рум'яні. Потім у сироп додають дві склянки цукру, товчену суху апельсинову шкірку, корицю, гвоздику. Усе змішують, варять доти, доки весь сироп не википить, а яблука стануть густо-рум'яні. Їх викладають на бляху, посипану житньою соломою, пересипають кожну частку цукровою пудрою і ставлять у теплу духовку без вогню. Наступного дня досушують так само, а якщо потрібно, то знову пересипають цукровою пудрою. Коли яблука обсохнуть, їх складають у скляні банки, знову посипають цукровою пудрою чи цукром, щоб не злиплись. Зацукровані яблука можуть зберігатися багато років у холодному сухому приміщенні. Їх подають до десертного або столового вина, до чаю.

Лісові яблука мають і лікувально-дієтичні властивості.

У науковій медицині з них виготовляють екстракт яблучно-кислого заліза. Свіжі плоди використовують як пом'якшувальний і прохолодний засіб. Усі продукти із лісових яблук, навіть вино, діють і як послаблювальний і як зміцнювальний засіб, нормалізують роботу шлунка, кишечника.

У польових умовах з диких яблук і груш виготовляють фруктові салати. Для цього беруть достиглі найбільші та найм'якші плоди. Миють, чистять, розрізають, виймають з них серцевину. Так само готують і груші. Ріжуть їх на невеликі часточки, складають в емальовану чи скляну миску, пересипають цукром, трохи солять, поливають майонезом — і салат готовий. Яблук беруть дві частини, груш одну, цукор і майонез — на смак. Дуже смачний цей салат у лісі ранньої весни, коли яблука і груші збирають під деревами.

Восени з диких яблук роблять освіжаючий напій. Беруть 1,5 *кг* яблук і труть на тертці. Заливають двома літрами води, додають сік з двох лимонів, 200 *г* цукру, накривають покришкою. Через 12 *год* проціджують крізь полотно, виливають сік у пляшки з-під шампанського. Напій готовий. Пити його рекомендують через соломинку. Любителям міцних коктейлів можна додати коньяк або ще краще — ром.

Щоб зробити яблучний торт, 0,5 *кг* яблук варять, охолоджують і протирають крізь сито. Кладуть у пюре склянку цукру, 6 жовтків, 1 столову ложку крохмалю, білки збивають. Масу добре вимішують, виливають у змащену маслом форму й випікають у духовці.

**Груша дика** (груша дикая) — Pyrus communis L. Росте в лісах, полюбляє узлісся й галявини. Відомо багато видів дикої груші, як і яблуні. Види дуже різняться між собою формою, величиною та якістю плодів. Смакові якості плодів різні — від солодких і не дуже терпких до плодів терпких з гірко-кислим смаком. Останні використовуються після довгого лежання.

Найчастіше дикі груші сушать для компотів. У Дагестані сушені груші перемелюють на борошно та додають до кукурудзяного і ячмінного борошна. Суміш називають «чілікані» і використовують для приготування млинців, солодкого печива.

У плодах груші міститься глюкоза, фруктоза, сахароза, яблучна і лимонна кислоти, дубильні речовини та ефірні олії. Із соку груші, який має багато дубильних речовин, роблять найкращі за смаком й ароматом вина, сидри, наливки, лікери. Свіжі плоди груші найліпше вживати після лежання, бо при цьому частина крохмалю переходить у цукор, знижується кислотність, зменшується вміст дубильних речовин. Збирають груші після повного дозрівання. Для лежання вибирають непошкоджені плоди.



Для варіння джемів і повидла груші непридатні через наявність у м'якоті великої кількості кам'янистих клітин. Натомість квашені та мариновані груші дуже смачні. Відбирають найбільші плоди, миють у кип'яченій охолодженій воді і складають до емальованого посуду. Окремо готують маринад. На кілограм груш беруть 350 *г* цукру, 50 *г* кориці і гвоздики, небагато столового оцту і літр води. Маринад нагрівають до кипіння, заливають груші, закривають покришкою та ставлять у прохолодне місце на дванадцять годин. Після цього маринад зливають, знову кип'ятять і заливають ним груші. Так роблять тричі. Перед останнім заливанням груші щільно укладають у скляні банки, які герметично закривають і стерилізують 20 *хв.* Зберігають мариновані груші в прохолодному місці.

Квашені груші готувати легше. Їх перебирають і добре миють у холодній воді. Потім складають у банки і заливають сиропом. Щоб приготувати сироп, на 10 *л* води беруть 170 *г* цукру, 50 *г* солі, 10 *г* кориці і гвоздики. Сироп кип'ятять і охолоджують. Залиті сиропом груші ставлять у прохолодне місце. Бажано перед складанням груш на дно покласти трохи житньої соломи, щоб груші не торкалися дна посудини. Раніше в селах груші квасили в дерев'яних діжках. Квашені груші їдять окремо або використовують як гарнір до м'ясних страв.

У Київській області з диких груш готують варення. Вибирають чисті та більші плоди й опускають у воду. Беруть зелені груші, ріжуть на шматочки, кидають у воду і варять, аж поки вода не стане солодкуватою. У цю воду кладуть приготовлені для варення груші і варять на малому вогні. Як тільки плоди можна проколоти соломинкою, перестають варити, виймають і викладають на сито. Коли вони просохнуть, сушать на блясі в духовці. Воду, з якої вийняли груші, проціджують і продовжують варити з цукром до густоти. На 1 *кг* груш беруть 500 *г* цукру.

Груші виймають за хвостики з духовки, вмочують у сироп, потім у цукор і знову сушать у духовці. Так роблять декілька разів, поки груші не вкриються кіркою з цукру.

Під впливом температури цукор карамелізується і надає грушам темно-коричневого забарвлення. Готові груші сушать і складають у скляні банки, пересипають цукром, щоб не злипалися. За рецептом і способом приготування це зацукровані груші. Проте місцеве населення називає їх варенням.

Плоди груші широко використовуються в народній медицині. Наливки добре діють проти розладів шлунка й кишечника, узвар вживається як жарознижувальний та протигарячковий засіб, а грушевий сік — як сечогінний. Відвар старої кори з галуном фарбує вовну і тканини в коричневий колір, листя — в жовтий. Кора з молодих дерев інколи вживається при вичинюванні шкір. Деревина груші відома своєю м'якістю і дуже гарним малюнком. Для копчення окостів грушеві дрова незамінні.

**Малина звичайна** (малина обыкновенная) — Rubus idaeus L. Росте в Європейській частині СРСР, в Сибіру, Середній Азії, на Кавказі — в хвойних лісах і листяних освітлених гаях, на відкритих місцях, галявинах, порубках, по балках, ярах, чагарникових заростях.

Плоди малини і свіжі, і приготовлені різними способами мають високі смакові якості. Вони пахучі, ніжні й солодкі на смак. У них багато глюкози, фруктози, яблучної, лимонної і саліцилової кислот, наявні також пектинові й азотисті речовини, різні вітаміни.

Цвіте малина довго. На її пагонах можна побачити водночас і квітки, і плоди. Відтак і період збирання малини досить тривалий.

Із плодів малини найчастіше готують варення, джеми, пастилу, сиропи, наливки. Особливо смачне й пахуче желе. Щоб його приготувати, беруть 1 *кг* малини, заливають 0,5 *л* води і варять 15 *хв*. Відвар цідять крізь марлю, додають 1,25 *кг* цукру і варять, помішуючи, 40—50 *хв*, доки крапля желе на холодній тарілці не розливатиметься. Гаряче желе розливають у банки або формочки. Можна використати пластмасові баночки з-під плавленого сиру. Желе зберігають в холодному і сухому місці всю зиму. Якщо його треба подати до столу зразу після охолодження, то в гарячий ягідний розчин разом з цукром радимо покласти розмочений у невеликій кількості води желатин. Після кипіння суміш розливають у фігурні формочки і вазочки та ставлять у холодне місце. Коли желе застигне, формочку нижньою частиною занурюють у гарячу воду на 2—3 *хв*, виймають і відкидають на тарілочки. На верхівку пірамідки з формованого желе кладуть часточки лимона або гарну гілочку смородини, ягоди вишні чи полуниць.



Малиновий крем готують за таким рецептом. Яєчні жовтки розтирають з цукром. Протерту крізь друшляк малину змішують з розчиненим у воді желатином, додають розтерті жовтки і старанно збивають. Коли маса загусне, додають круто збиті білки, обережно перемішують, швидко викладають у змочену холодною водою форму і ставлять у холодильник. З формочок крем виймають так само, як і желе. До нього подають печиво, кекс. На 1 *кг* малини потрібно 10 яєць, 10 *г* желатину, 400 *г* цукру.

Лікувальні властивості малини відомі давно. Сушені плоди використовували для лікування пропасниць, а настій квіток — засіб від укусів гадюк. Тепер сушену малину використовують як потогінний засіб при простудах. Часто з цією ж метою вживають сік або малиновий чай з медом. Сік малини з медом треба пити теплим по 2—3 склянки на день замість чаю.

**Чорниця** (черника) — Vaccinium myrtillus L. Росте у вологих ялинових і соснових лісах від Полісся і західних областей УРСР, Підмосков'я і Південного Уралу до зони тундри. Утворює місцями — серед блискучих мохів — цілі зарості. На сухіших місцях біля чорниці росте брусниця. Ягоди чорниці чорно-фіолетові з сизим нальотом, м'якоть пурпурова, насіння дрібне. Ягоди мають приємний смак, але забарвлюють рот і губи в синій колір.

Чорниця — найпопулярніша ягода в лісовій зоні. Містить лимонну і яблучну кислоти, чимало тростинного цукру. Є в ягодах вітаміни C і $B_2$, провітамін A, дубильні та пектинові речовини.

Свіжі ягоди вживають сирими. Їх також сушать, варять з них варення, сиропи, киселі, компоти, виготовляють вина й наливки. Сушать у печі або духовці при температурі не вище 60°, перед тим підсушивши на повітрі протягом 2—3 діб. У народній медицині чорниця дуже популярна. Її вживають для регулювання діяльності шлунка, при ревматизмі. Відвар ягід п'ють при недокрів'ї і каменях у печінці, при жовтяниці. Відваром листя (60 *г* сухого листя на 1 *л* води) лікують діабет. Інсуліноподібну дію листя має тому, що в ньому міститься глюкозид мітрілін, який знижує кількість цукру в крові і сечі. Дві чайні ложки сухого листя подрібнюють і заливають двома склянками окро-

пу, настоюють 30 *хв*, проціджують і вживають декілька разів на день після їди.

Під час Великої Вітчизняної війни нашим льотчикам перед нічними польотами давали кисіль з чорниць. Це допомагало їм краще бачити і орієнтуватися в темряві. Фармацевтичні дослідження активних речовин у ягодах чорниць показали, що вживання їх пришвидшує відновлення і поліпшує кровопостачання сітківки ока.

Кисіль із сухої чорниці приготувати дуже легко. Плоди промивають у холодній воді, заливають теплою водою і варять 15—20 *хв*. Коли плоди стануть м'якими, відвар проціджують у другу каструлю, а ягоди старанно розтирають і цю кашку заливають невеликою кількістю води та кип'ятять. Суміш проціджують і видавлюють у каструлю з відваром. До відвару додають цукру, доводять до кипіння і вливають, помішуючи розведений у воді крохмаль. На 100 *г* чорниці беруть 1 *л* води, 0,5 склянки цукру і 2 столові ложки крохмалю.

**Брусниця** (брусника) — Vaccinium vitis - idaea L. Майже завжди росте разом з чорницею, тільки на сухіших місцях. Плоди достигають у серпні, а на півночі — наприкінці літа. Брусниці в наших лісах більше, ніж інших ягід. Ягоди круглястої форми. З дозріванням міняють колір. Спочатку вони зелені або білясті, пізніше стають яскраво-червоними з відтінками. За смаком і величиною нагадують журавлину, але мають гірко-кислий присмак. Містять фруктозу, сахарозу і глюкозу, а також лимонну, бензойну, яблучну і саліцилову кислоти (близько 25%), азотисті, пектинові й дубильні речовини, вітамін С, провітамін А.

Брусницю збирають від середини серпня до перших приморозків. З ягід виготовляють різні настоянки, наливки, вина, соки, маринують і квасять, особливо на Півночі. Зберігають ягоди свіжими або мороженими. Дуже добрий смак мають брусничний квас, кисіль, сироп.

Квасять брусницю у скляному або емалевому посуді. Ягоди перебирають, миють, засипають у посудину, струшують, щоб вони вляглися щільніше, заливають охолодженою кип'яченою водою або сиропом, щоб рідина повністю покрила ягоди. Сироп виготовляють з розрахунку 2 столові ложки цукру і 0,5 ложки солі на 1 *л* води, доводять його до кипіння й охолоджують. Для поліпшення смаку квашеної брусниці до сиропу кладуть пахучий перець, гвоздику, корицю. Добре покласти декілька яблук антонівки. Банки



щільно закривають і зберігають у холодному місці. Листя брусниці, зібране під час цвітіння, сушать і готують із них лікувальний чай, який п'ють при ревматизмі, подагрі. Сушити листя треба в темному приміщенні.

**Журавлина чотирипелюсткова** (клюква четырехлепестная) — Oxycoccus quadripetalus Gilib. Широковідома ягідна рослина із тієї самої родини, що й брусниця, чорниця, костяниця. Вічнозелений сланкий чагарник з тонкими стеблами, на яких багато шкірястих неопадаючих листків. Росте на торф'яних болотах, по всій північній і середній смузі СРСР, в Сибіру, на Далекому Сході. Ягоди забарвлені в яскраво-червоний колір, кислі на смак, терпкі. На півночі трапляються величезні масиви журавлини, де збирають по 1500—1700 *кг* ягід з гектара.

У ягодах журавлини є глюкоза і фруктоза, багато лимонної, хінної і бензойної кислот, вітамін С, провітамін А тощо. Осіння журавлина має дуже кислий смак, після заморозків стає солодшою. Збирають її після перших приморозків, коли замерзає болото. Зібрані ягоди сортують, обережно вкладають у кошики. Найкраще зберігається при температурі близько 0° або мерзлою.

Свіжі ягоди майже не вживають у їжу, частіше переробляють їх на сиропи, соки, екстракти, наливки, настоянки, вина, варення, желе, мармелади.

У північних областях країни найпопулярніша квашена журавлина. Очищені від сміття ягоди миють у проточній воді і укладають у банки, діжки. Потім готують розчин такого складу: 10 *л* води, 100—150 *г* солі, 400—500 *г* цукру. Журавлина повинна покриватись розчином повністю. Залиті банки витримують протягом тижня при кімнатній температурі, поки не перебродять, а потім закривають і зберігають у холодному місці.

Коли ягід багато, то краще приготувати сік або екстракт. Подрібнені ягоди складають у дерев'яний або скляний посуд, витримують два тижні при кімнатній температурі, щоб маса перебродила. Потім їх видавлюють, фільтрують і кип'ятять. Охолоджений сік розливають у пляшки, щільно закривають і зберігають у прохолодному місці.

У північних районах іноді сік виморожують. Для цього його розливають у неглибокий плескуватий посуд і ставлять на морозі. Вода, що її містить сік, перетворюється на лід, який потім відділяють при проціджуванні.

Із свіжих ягід можна приготувати журавлиновий мус.

Старанно перемиті і перебрані ягоди кладуть до емалевого посуду і добре роздавлюють дерев'яною качалкою, добавляючи 1/3 склянки переvареної води. Потім сік вичавлюють і ставлять на холодне місце, а до вичавок додають 3 склянки води і кип'ятять 5 *хв*. Відціджують, кип'ятять знову і засипають манною крупою (столова ложка крупи на склянку рідини). По тому ще кип'ятять 20 *хв*. Далі додають склянку цукру-піску, кип'ятять і знімають з вогню. В одержану масу виливають сік і збивають віничком. Коли об'єм маси збільшиться вдвічі, розливають її в чашки чи вазочки і ставлять на холодне місце. Такий мус має ніжний і тонкий смак. Найсмачніший він із холодним молоком.

**Вишня** (вишня) — Cerasus L. На території Радянського Союзу в дикому стані росте 21 вид вишні. У степовій зоні суцільні зарості утворює вишня степова (C. fruticosa (Pall.) G. Woron.), а в полезахисних смугах зустрічається вишня антипка або магалебка (C. mahaleb (L.) Mill.).

Плоди вишні щедрі на фруктозу й глюкозу, яблучну та лимонну кислоти. Мають трохи винної та саліцилової кислоти, багато вітаміну С і провітаміну А. Крім плодів, з вишні дикої цінний і «вишневий клей», який витікає з ран на дереві і золотисто застигає на повітрі. Це — улюблені ласощі сільських хлопчаків.

У складі цього клею міститься своєрідна речовина арабін, а також цукри пентоза й арабіноза — 56,1%, є галактоза — 27,7%. Клей у народній медицині вважається гарним засобом при запаленні слизової оболонки шлунка, має високі поживні якості.

З листків вишні готують сурогат чаю, вживають при солінні овочів. Плоди вишні сушать, готують з них соки, екстракти, настоянки, наливки, варення, джеми, повидло, компоти, вживають для начинювання пирогів. Із свіжими вишнями варять вареники, готують із них вишневий холодець. Для цього беруть 600 *г* плодів, миють, вибирають кісточки, перетирають через сито і викладають у скляну банку. Додають 2 чайні ложки кориці, 2 зернини гвоздики, 3/4 склянки охолодженої кип'яченої води, 2 склянки червоного столового вина, чайну ложку лимонної кислоти. Старанно перемішують і ставлять у холодильник. Через одну-дві години холодець готовий. Перед вживанням посипають цукром на смак.

Свіжі плоди разом з кісточками розтирають у фарфоровій ступці, аж доки не вийде рідка кашка. Цю масу ставлять у темному місці на 2—3 доби, поки вона не перебродить, потім проціджують крізь паперовий фільтр. Профільтрована рідина має слабкий, гіркувато-мигдалевий запах і використовується як охолоджувальний напій при пропасницях, запаленнях тощо.

**Терен колючий** (терн колючий) — Prunus spinosa L. **Терен степовий** (терн степной) — P. stepposa Kotov. Зарості терну — як аванпости лісу — розкидані на кордоні Лісостепу й Степу. Разом із глодом і шипшиною терен утворює непрохідні хащі, які через те не витоптані тваринами, що до них не можна підійти. Людина теж терну не рубає: його деревина практично непридатна в господарстві. У степу, де лісів немає, терен вважається цінним диким плодовим чагарником. Його плоди використовують на наливки, настоянки, компоти, киселі. Вживають їх свіжими після лежання, а також сушать. Ще й тепер сушені плоди терну — звичайний продукт на базарах степових районів України, на Дону.

Плоди-кістянки темно-чорні, з синюватим полиском, кисло-солодкі, з терпким смаком. Після лежання або морозу смакові якості плодів терну поліпшуються.

Плоди терну містять цукри, органічні кислоти, дубильні й ароматичні речовини. Мешканці степових районів готують смачну наливку, яка має тонкий запах. Плоди насипають у бутлі, засипають цукром і ставлять у тепле місце для бродіння. Після бродіння сік заливають в пляшки, щільно закупорюють і за 3—4 місяці наливка готова до вживання. П'ють її при розладах шлунка та поганому травленні. Варення і джем з плодів терну мають чудовий смак і характерний запах. Сушать терен так, як і плоди вишні. Дуже смачні консервовані компоти з терну. Вони мають лікувально-дієтичні властивості.

З насіння (кісточок) терну можна одержати олію з сильним мигдалевим запахом, вона широко застосовується в кондитерській та парфюмерній промисловості.

Відваром коренів у народній медицині полощуть рот при захворюваннях зубів. Чай із квіток терну — проносний засіб, а з висушених листків готують сурогат чаю, який очищає організм, поліпшує обмін, лікує хвороби шкіри. Дві чайні ложки сухих квіток терну заварюють склянкою окропу і настоюють 8 *год*. П'ють декілька разів на добу. У Болгарії відвар листя і кори застосовують при захворю-

ваннях нирок, сечового міхура, шкіри. Відвар п'ють замість чаю.

**Глід** (боярышник) — Crataegus L. Росте поряд з терном, частіше трапляється в листяних лісах помірної зони. У Радянському Союзі росте 39, а на Україні — 28 видів глоду.

Залежно від виду плоди бувають червоні, жовті, рожеві, оранжеві, чорні. Пізньої осені, коли листя пожовкне і майже осиплеться, кущі глоду на узліссі яскраво вирізняються, не поступаючись яскравістю горобині північних лісів.

Плоди глоду їстівні, містять багато цукрів, крохмалю, пектинових речовин, через що на смак здаються сухуватими. Мають і органічні кислоти — лимонну, винну, кратегусову, а також амігдалин.

На Кавказі і в степовій частині Криму із плодів глоду варять кисіль, консервують з цукром. На Кавказі плоди сушать і перетирають на солодке борошно, з якого печуть млинці, роблять начинку для пирогів, додають у пшеничне борошно, готуючи домашнє печиво.

Сушені квітки й плоди використовують для приготування чаю, відварів, які допомагають при серцево-судинних захворюваннях, заспокоюють нервову систему.

У полезахисних лісових смугах і штучно насаджених лісах лісостепової та степової зон УРСР росте велика кількість завезених видів глоду, що поступово дичавіють. Поле- і грунтозахисні насадження дають також багато диких плодів. Працівники лісового господарства, заліснюючи степи, дбають і про те, щоб ці насадження не тільки прикрашали землю, протистояли суховіям, сприяли врожаям зернових, але й давали щедрий урожай ягід та були пристанищем для птахів.

Той, хто мандрує в липні—серпні спекотними степовими дорогами, мимохіть зупиниться, щоб освіжити душу — поласувати абрикосами, вишнями, солодкою шовковицею. На півдні України населення заготовляє абрикоси й аличу з полезахисних смуг. В Криму збирають маслинку й кизил, боби гледичії.

Звичайно не всі знають про корисні якості багатьох плодових і ягідних порід, які ростуть в полезахисних смугах, лісах, що їх розвела людська рука. Це пояснюється тим, що деякі іноземні дерева незнайомі багатьом жителям нашої республіки.



Коротко розповімо про деякі породи, що найчастіше зустрічаються в штучних лісах і полезахисних смугах.

**Слива розлога, алича** (слива растопыренная, алыча) — Prunus divaricata Led. Називають її ще дикою сливою. Зрештою, алича (як здебільшого називають це дерево) — рідна сестра сливі, тільки листя її дрібніше. За кольором плоди аличі бувають найрізноманітніші: золотисто-жовті, рожеві, оранжеві, червоні, фіолетові, лимонно-жовтаві і навіть рябі. Родить майже щороку рясно, плоди кисло-солодкі, м'якоть ніжна, з тонким запахом, хоча шкірка кислувата. На курортах Кавказу дику аличу, зібрану в лісах, продають як екзотичні ягоди.

У плодах аличі багато цукрів, органічних кислот, вітамінів, пектинових речовин. Тому з них готують стійкі й красиві на колір желе, мармелади, джеми, повидло. Вироби з аличі мають дуже приємний аромат, який довго зберігається.

Алича дає добрі, з оригінальною приємною кислотністю, соки, сиропи, екстракти, наливки. Консервовані за допомогою цукру продукти із аличі мають приємний золотисто-жовтий колір, прозорі. У Середній Азії аличу сушать для киселів і компотів. На Кавказі із плодів готують лаваш. Плоди роздавлюють в ступі чи діжці, поки не одержать кашоподібну масу. З неї вилучають кісточки і розливають тонким шаром на дошки, тканину, дерев'яні підноси, а останнім часом на поліхлорвінілову плівку і сушать на сонці. Сухий лаваш нагадує млинець завтовшки 0,5 *см*. Щоб пластини лаваша, якого згортають, не склеювались, їх пересипають борошном із плодів маслинки або крохмалем. Із лаваша готують начинку для пирогів, приправи до м'ясних страв.

Із плодів аличі готують також смачні консервовані компоти (з самої аличі, а також у суміші з іншими плодами).

**Дерен (кизил) справжній** (кизил обыкновенный) — Cornus mas L. Чагарник або невисоке дерево. Іноді вирощують у культурі. Щоправда, кизилова наливка, яка продається в магазинах, виготовлена з диких плодів. Вони темно-червоні, видовжені, з дуже твердою овально-циліндричною кісточкою. Збирають їх, коли вони ще досить тверді, а потім при потребі їм дають дозріти в короткочасному лежанні.

Плоди кизилу мають моносахариди, яблучну кислоту, пектинові та дубильні речовини, до 55 *мг* % вітаміну С.

Використовують плоди по-різному. З них готують соки й екстракти, наливки й вина, настоянки і лікери, варення і джеми, начинки і фруктове тісто, пастилу і повидло. Смак і колір усіх виробів приємний, яскравий. Часто плоди сушать, готують компоти для консервування.

У Криму місцеве населення використовує кизил для виготовлення солодких коржиків. Борошно замішують на кизиловій масі, виготовленій як лаваш. Цукор, соду, сіль додають на смак.

На Кавказі плоди кизилу вважають кращою приправою до м'ясних і рибних страв. Його використовують для кислих супів. Готують також кизиловий лаваш. Насіння, якщо його гарно посмажити й перемолоти, вживають як сурогат кави.

З лікувальною метою використовують відвар плодів при шлунково-кишкових захворюваннях, пропасниці, для поліпшення апетиту.

**Абрикоса звичайна** (абрикос обыкновенный) — Armeniaca vulgaris Lam. У дикому стані росте в Середній Азії, Казахстані, Киргизії, на Закавказзі, Далекому Сході. Трапляється у захисних насадженнях на території УРСР. Росте дуже швидко, рано починає родити, зацвітає ранньою весною. В її плодах багато сахарози, глюкози, фруктози (близько 11—12%), органічних кислот, провітаміну А. Абрикоси вживають свіжими, сушать, готують з них різноманітні продукти. Із кісточок одержують гіркомигдалеву ефірну олію, близьку за своїм складом до персикової олії. У науковій медицині використовують для виготовлення різних ліків, мазей, косметичних кремів.

**Шовковиця** (шелковица) Morus L. У Радянському Союзі росте два види — біла (*M. alba* L.) і чорна (*M. nigra* L.). Плоди дозрівають у липні — серпні, мають 24—25% цукрів. Вживають їх свіжими, сушать, готують різні продукти. На Кавказі з соку плодів варять бекмез — щось на зразок патоки. У Середній Азії плоди сушать і мелють на борошно для млинців, толокна, печуть коржики, що смаком нагадують цукати.

Із соку готують оцет, вино, сироп, женуть горілку. На Кавказі з шовковиці роблять лаваш або додають її до аличевого лавашу.

Плоди чорної шовковиці їдять при недокрів'ї, захворюваннях серця і шлунка. Сік і відвар плодів використовують для полоскання при захворюваннях горла, а сироп — як



потогінний засіб. Настій кори шовковиці має глистогінні властивості.

**Маслинка вузьколиста** (лох узколистный) — Elaeagnus angustifolia L. Росте на узліссях та полезахисних смугах у вигляді густих кущів або колючого деревця. Стара кора червоно-бура, молоді пагони сріблясті, листя також сріблувате, за формою нагадує листя верби. Коли пізньої весни маслинка зацвітає, її пряний сильний медовий запах чути дуже далеко.

Плоди нагадують маслини, але дрібні, сріблястого забарвлення, шорсткуваті. Достигають у вересні. М'якоть суха, борошниста, солодка, розтирається на порошок. Плоди багаті на цукри (до 70%) та білки. Дещо менше в них клітковини й крохмалю.

У Середній Азії, на Кавказі, в Криму плоди маслинки їдять свіжими як ласощі, готують різні національні страви. З м'якоті женуть горілку, роблять міцні вина, які мають своєрідний пряний запах. Борошно з висушених плодів додають до пшеничного під час випікання солодкого хліба, булочок, печива, тістечок. Квітки маслинки настоюють на оливі і втирають при ревматизмі, простуді, для зміцнення волосся.



Безконечний степ прорізаний вузенькою річкою. Круті береги поросли деревами і чагарниками, над водою схилилися тополі й верби. Береги порізані балками і ярами, наноси і закрути утворюють тихі місця й плеса. Лівий пологий берег поріс очеретом і осокою, перемежовується луками, городами, болотами і озерами, вільховими і дубовими перелісками. Оточені вільхою, похиленими вербами, густими заростями чагарників, сплять, не ворухнуться тихі заводі, відбиваючи синяву неба.

Серед чагарників виділяється сіро-зеленим листям калина з червоно-жовтими гронами ягід, які підкреслюють білизну беріз і синяву води.

Заплавний берег упирається в дубовий ліс. О ці заплавні дубові ліси степових рік! Тепер це тільки жалюгідні залишки непроглядних гаїв, які прикрашали колись степи. Через густі заплавні ліси Нижнього Дону, Північного Дінця, численних степових рік і річечок, заплав Дніпра і Півден-

ного Бугу давньогрецький історик і географ Геродот назвав наш край Гілеєю (Лісистою).

Але й тепер заплавні ліси вражають різноманітною рослинністю, багатством видів трав'янистих і деревних рослин. Численні види верб, тополі, осика, в'яз, дуб, клени, бересклети, глід, шипшина, бузина, а на вологіших місцях непрохідні зарості ожини. На галявинах і узліссях — зарості терну, дикі яблуні і груші. На схилах берегів — степова вишня. Галявини в лісі заростають височенною бугилою, кучерявим кінським щавлем, кропивою.

Лугове різнотрав'я горить усіма барвами синього неба і золотого сонця. Багато тут і корисних рослин. Але тепер нас цікавлять лише ті види, які будемо використовувати як десертні.

**Бузина чорна** (бузина черная) — Sambucus nigra L. Росте в гаях, на галявинах, городах, узліссях. Зібрані в грона плоди мають чорно-фіолетовий колір, м'якоть темночервона. Дозрівають в серпні, мають солодко-кислий нудотний смак, тому у свіжому вигляді в їжу не вживаються. На Кавказі з плодів бузини готують борошняні киселі, манні каші з цукром; роблять вино і женуть горілку. Із квіток готують запашну настоянку, яку додають у вино і наливки. Соком ягід забарвлюють вина.

Сушать ягоди на вітрі або в сушарнях. Із свіжих і сухих ягід готують варення, желе, муси, чайно-кавові сурогати, начиння для пирогів. Відвар кори річних пагонів вживають при внутрішній кровотечі матки та як сечогінний засіб, а листки й молоді пагони — як проносний.

**Барбарис звичайний** (барбарис обыкновенный) — Berberis vulgaris L. Найчастіше зустрічається в лісових насадженнях, парках, листяних лісах лісостепової зони. Оскільки він переносить іржасті гриби, які завдають шкоди злакам, його повсюди знищують.

Ягоди барбарису містять цукри, органічні кислоти, вітаміни. На смак вони кисло-солодкі, вітаміну С в них 172 *мг* %. На Кавказі з ягід барбарису готують компоти й киселі, кислі приправи. Уварюючи м'якоть плодів з червоним перцем і сіллю, роблять гостру приправу для м'яса — ацибель. Кидають ягоди барбарису в юшки для кислоти.

Молоде листя має приємний кислуватий смак. У Голландії з нього готують салати, а з підсоленого відвару листя — охолоджувальні напої. Для салатів беруть молоді пагони і листя, яке можна використовувати і для заварки



чаю. У північних областях країни для цього заготовляють чимало листя.

Кора й коріння барбарису містять барвники. Листя, корені і молоду кору використовують як ліки в медицині і гомеопатії при лікуванні жовтяниці, цинги. З листя виготовляють лікувальний препарат берберин. Насіння містить 15% жирної олії, яку використовують у кондитерській промисловості.

**Ожина сиза** (ежевика сизая) — Rubus caesius L. У низинах утворює непрохідні зарості. Цвіте все літо, на одній і тій самій рослині одночасно можуть бути квітки, зелені та стиглі плоди.

Плоди сизувато-чорні, кислі або кисло-солодкі, запашні. Збирають спілі плоди. Використовують їх для варення, приготування компотів, джемів, киселів, цукатів, соків, наливок, лікерів, настоянок, а також для сушіння. При варінні плоди попередньо бланшують, але не в киплячому, а в підігрітому сиропі. Варити варення треба 25—30 *хв*. Сушать ожину на вітрі й сонці, а досушують у печах і духовках при температурі 55—60°. При варінні компотів цукру беруть 30—40% ваги плодів.

**Фізаліс звичайний, марунка** (физалис обыкновенный) — Physalis alkekengi L. Зустрічається в лісах серед чагарникових заростей майже по всій Україні. Плід — куляста ягода, що міститься всередині дзвіночкоподібної яскраво-червоної чашечки, надутої й сплющеної донизу. Іноді фізаліс називають мексіканським помідором. На Україні плодоносить рясно. На одній гілці можна побачити плоди, квітки і пуп'янки. Буває їх часто близько 400—500 штук. З плодів готують варення, мармелад, патоку, пастилу, джеми, компоти. Зелені ягоди разом з чашечкою солять, маринують. Свіжі плоди зберігаються дуже довго, їх часто ставлять у зимові букети.

**Калина звичайна** (калина обыкновенная) — Viburnum opulus L. Найчастіше її можна зустріти в чагарникових заростях, на узліссях, по заплавах рік. Восени в калини червоніє листя, вирізняються яскраво-оранжеві плоди, увесь кущ ніби наливається оранжевою фарбою. Плоди на смак гірко-кислі або гірко-солодкі. У приморожених ягодах гіркота зменшується. Запах свіжих плодів нагадує запах валеріани і яблук одночасно. Плоди використовують для виготовлення соків, киселів, екстрактів, начиння для пирогів. На Україні пізньої осені беруть гарбуз, дрібно рі-

жуть і тушать разом з плодами калини. Потім цю суміш гарно перемішують, додають цукор і одержують смачне начиння для пирогів. Калина добре зберігається протягом усієї зими свіжою. Грона зв'язують у пучки і вішають у коморах або сараях, де вона висить до самої весни. З калини готують мармелад, желе, які мають гострий кислий смак і сильний запах, а також настоянки, наливки. Винороби кажуть, що наливка з калини має тонкий і своєрідний букет. Калину консервують, цукру беруть 30—40% ваги плодів.

Калину з медом використовують при лікуванні пропасниць, простудних бронхітів. Чистий сік вживають для поліпшення апетиту, нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту. Свіжим соком раніше виводили веснянки, відбілювали шкіру при сильному загарі. Для цього брали порівну свіжого соку й сметани, розмішували й накладали маску на чисте обличчя, потім змивали теплою водою і змащували кремом.

## ІВАН-ЧАЙ ТА ІНШІ

Чай, що потрапив в Росію з далекого Китаю, давно став національним російським напоєм. Першу звістку про чай привезли козачий отаман Петров та отаман Ялишов, які побували в Китаї 1567 р.

У Сибіру вживання чаю було відоме ще задовго до того, як за Байкал проникли росіяни: буряти з давніх-давен пили плитковий чай.

У Росію чай потрапив 1613 р., коли московський посол Василій Старков привіз чотири пуди чаю в подарунок царю від монгольського хана. У XVIII ст. чай уже продавався в московських крамницях. Споживання чаю в Росії набуло величезних розмірів. Наприклад, 1908 р. до Росії завезли 5 319 707 пудів чаю.

«Чай» китайською мовою означає «молодий листочок», там його культура відома з III—IV ст. нашої ери. Шлях чайного листка до Росії та Європи був дуже довгий, він пролягав з Китаю через Кяхту до Нижнього Новгорода, а вже звідти — в інші райони. Дорого коштувало це заморське зілля.

У нашій країні почали вирощувати чай як масову культуру лише після революції. Багато радянських сортів



завоювали світове визнання, і не тільки успішно конкурують, але й перевершують китайські, індійські, цейлонські сорти.

Перші спроби виростити чай в Росії здійснив на території Криму та в Сухумі професор О. Краснов. Але культура чаю поширювалася досить повільно і до 1917 р. займала лише 917 *га*.

Тепер головним виробником чаю є Грузія. На Кавказі чайні плантації займають понад 20 тис. *га*. Нині роблять спроби вирощувати чай і на Закарпатті.

Чайний напій тамує спрагу, підтримує енергію і працездатність людини, що зумовлено наявністю в ньому кофеїну і теїну.

Людство з давніх-давен відшукувало рослини, в яких містяться збуджувальні речовини: кавове дерево, какао, парагвайський падуб, паулінія купана, кока та інші.

Сучасна медицина вважає, що чайний напій добре діє на нервову систему людини, знімає втому, ліквідує занепад сил тощо. Він і чудовий потогінний засіб, допомагає при головних болях, позитивно діє при запальних процесах, цілюще впливає на кровоносну систему. У цьому напої, крім збуджувальних речовин, містяться вітаміни, різні смоли, пахучі речовини, тому він має не тільки смакові і збуджувальні, а й лікувально-дієтичні властивості.

До появи чаю і кави в Росії та Європі пили різні напої — настоянки, навари, узвари, кваси, соки, компоти. І готували їх тільки з місцевих рослин. Багатовікова практика має чудовий досвід виготовлення різних освіжаючих, тонізуючих, зігріваючих напоїв. Основною сировиною для цих напоїв є рослини. З диких рослин, які ростуть у нашій республіці, можна приготувати і чай, і каву, і квас, і настоянки, і лікери і багато іншого.

Для кавових напоїв найчастіше використовують рослини, багаті на поживні речовини, котрі переходять і в напої. Найлегше переходять у напої жири, білки, цукристі речовини, які надають напоям смаку і запаху та мають певну поживну цінність.

Рослини, з яких готують чайні напої, не є повноцінними замінниками чаю, бо в них немає тонізуючих речовин типу теїну. Проте вони містять речовини іншого складу, які також збудливо діють на організм.

Дуб (дуб) — Quercus L. Жолуді здавна використовують для виготовлення сурогату кави. Мало хто знає, що

плоди могутнього дуба — жолуді — дали первісній людині перший хліб. Але що з них виготовляють кавовий напій — відомо всім.

Жолудева кава на колір і смак майже не відрізняється від справжньої, а за поживністю перевершує кавове зерно. Жолудеву каву дають хворим на серце, дітям, вагітним жінкам як смачний напій, що добре тамує спрагу. Запах жолудевої кави дуже своєрідний і не поступається справжній каві.

Для виготовлення жолудевої кави беруть лише достиглі жолуді, очищають від шкаралущі і кожну половинку ділять на декілька шматочків для переробки в кавовому млинку. Подрібнені жолуді сушать, підсмажують до темно-коричневого кольору на сухій сковороді і перемелюють на порошок. Чим дрібніший порошок, тим вища якість напою. До жолудевої кави можна додавати невелику кількість натуральної.

Домішка жолудевого порошку поліпшує смак і закріплює аромат натуральної кави.

**Цикорій дикий, петрові батоги** (цикорий дикий) — Cichorium intybus L. У багатьох країнах цикорій дикий вирощують як салатну рослину та для виготовлення різних напоїв. Найдавніше відомий у культурі у Франції, пізніше з'явився в Німеччині і тільки у XVIII ст. почав культивуватися в Росії. Найбільше сіяли його в Ростові Ярославському. Тепер вирощують у спеціальних радгоспах на Поволжі.

Кава з цикорієм усім відома. Додають його до кави для запаху. Робити це стали зовсім випадково. До Німеччини у XVIII ст. каву завозили з колоній, і коштувала вона дорого. Купці й торговці почали підмішувати до кави різні сурогати, найчастіше корінь дикого цикорію. Так і привчили споживача до солодкого присмаку, який має кава з домішкою цикорію, з часом така суміш стала звичайною.

Збирають восени товсті корені, миють і розрізають на шматки. Потім підсушують на вітрі, обсмажують на сковороді, аж доки не почнуть кришитися. Правильно підсмажені корені мають світло-коричневий колір, ламкі, крихкі.

У коренях цикорію багато інуліну (цукру) та інулідів, які при підсмажуванні переходять у фруктозу, карамелізуються, даючи 13% карамелі. При цьому утворюється цикореол, який надає готовому продукту своєрідного кавового запаху. Корені цикорію, обсмажені і змелені на порошок, містять 17,5% цукру, 25,6% безазотистих екстрактивних речовин, 7,4% азотистих речовин. Усі вони добре розчиняються у воді, надають їй приємного гіркуватого присмаку і кавового кольору.



Корені цикорію — також відома сировина для виготовлення препаратів, що збуджують і регулюють діяльність органів травлення. Із коренів цикорію одержують фруктозу спеціально для кондитерських виробів. Від цього цукру пишно сходить тісто.

**Лопух** (лопух) — Arctium L., кульбаба (одуванчик) — Taraxacum Wigg. Із коренів цих рослин також готують кавові напої. Корені ріжуть на маленькі шматочки, сушать і підсмажують.

Якщо під рукою немає жолудів або цикорію, лопуха чи кульбаби, можна брати корені пирію, рогозу, очерету, сусака зонтичного. Добре висушені і обсмажені, вони дають порошок, який не поступається перед цикорієм. Для приготування кави також використовують різні зерна: жовтої акації, гледичії, астрагалів, тризубця.

**Хаменерій вузьколистий, іван-чай** (хаменерий узколистный) — Chamaenerium angustifolium (L.) Scop. Звичайна рослина в лісовій смузі Радянського Союзу. Росте на галявинах, згарищах, порубках, у зріджених лісонасадженнях. Часто його вважають бур'яном лісових насаджень. Іван-чай не тільки медоносна і салатна рослина, але й дає напій, який за своїми якостями не поступається напоям з чайного листя. Завдяки високим смаковим якостям, іван-чай здавна використовується людиною. У зелені рослини міститься близько 5% білків, 3,5% вуглеводів. У їжу використовують молоді листки й пагони, пуп'янки і корені.

Молоді солодкі корені на Кавказі служать овочами для перших страв. Уживають їх також, обсмажуючи в олії або запікаючи з сухарями, їдять як спаржу або цвітну капусту.

Корені сушать, мелють на борошно і крупу для приготування здебільшого молочних і солодких каш. З борошна випікають оладки, млинці, додають у хліб. За неврожайних років у дореволюційні часи з такого борошна часто пекли хліб, навіть без домішки пшеничного або житнього борошна.

Відварене листя іван-чаю терпне на смак. Тому, готуючи юшки й салати, треба додавати зелень інших рослин.

У листі міститься 190 *мг* % вітаміну С, різні дубильні речовини, тож воно здавна використовується для приготування чаю. Були навіть пропозиції переробляти листя на промисловій основі.

У північних районах Європейської частини СРСР листя збирають і підсушують на повітрі. Потім його перетирають і в щільно закритих ящиках піддають ферментації.

Після ферментації листя висушують і одержують чайне листя. Заварюють його, як і натуральний чай. В експедиціях і походах можна заварювати й свіже листя.

**Липа** (липа) — Tilia L. Літо в розпалі. Тремтить у гарячому мареві повітря над горизонтом, застигли під деревами чорні тіні. Вдалині на обрії видніється чорна смуга лісу. І чим ближче ви до лісу, тим нетерплячіше очікування його прохолодних сутінків. Але ось і узлісся. Біліють зірочки ромену, золотиться звіробій, наповнюючи повітря п'янким запахом. Ліс зустрічає прохолодою і тишею, медовим запахом квітучих лип.

Цвітуть липи. Кожне дерево духмяніє, а довколо нього — незамовкаючий дзвін бджіл.

Надійшов медовий період, якого з нетерпінням очікували бджолярі. У давнину і місяць, і мед, зібраний в цей час, називали липцем.

Але не тільки запахом і високим медозбором, ликом і м'якою деревиною славиться липа. Квітки її дають чудовий напій, що рекомендується при простуді, кашлі. Свіжо заварений липовий чай дуже приємний, добре зігріває взимку і вгамовує спрагу.

Для виготовлення замінника чаю використовуються квітки липи разом з оцвітиною — невеликими жовтуватими листочками, які містяться на черешках суцвіття. Квітки збирають під час масового цвітіння і сушать на вітрі або в приміщенні. Заварюють як звичайний чай. Напій має світло-жовте з оранжевим відтінком забарвлення, ніжний аромат і тонкий смак.

Уживаються в їжу весною й ніжні бруньки, і молодесенькі зморщені листочки, які багаті на крохмаль, цукор, вітаміни, слизисті речовини. На Далекому Сході і в Кореї з листя і бруньок готують дуже смачні і поживні салати, рідше використовують їх як складову частину в зелених борщах і юшках. Бруньки, що розпускаються весною, збирають і очищають від старих лусочок і використовують для салатів, маринують, як і каперси. Присмак гіркоти надає салатам з липових бруньок і листків гостроти й пікантності. У Кореї з бруньок і молодих листочків готують салати зі сметаною і яйцями. Свіжі бруньки чистять від лусочок, старанно миють у холодній воді і дають стекти. Кожну бруньку розрізають навпіл і складають в скляний чи емальований посуд. Варені круті яйця дрібно січуть і змішують із соусом зі сметани, оцту та гірчиці. Перед їдою нарізані бруньки поливають цим соусом і солять. Салат треба обкласти свіжими листочками берези або бруньками верби і посипати дрібно нарізаним листям петрушки, кропу. На 500 *г* бруньок беруть два яйця, склянку сметани, столову ложку гірчиці й оцту.

*
* *

Для виготовлення чайних напоїв використовують різні частини багатьох видів рослин. Продукти для чайних напоїв одержують шляхом спеціальної, хоч і нескладної обробки сировини.

Розрізняють три основні способи обробки: сушіння з підсмажуванням, сушіння без підсмажування, томління і ферментація.

Сушать найчастіше листки і квітки. Великі листки розрізають, а квітки розділяють рівномірно на невеликі частки. Потім їх сушать на повітрі в тіні і злегка обсмажують на товстих сковородках протягом 20—25 *хв* при температурі 150—160°. Обсмажене листя — ще гаряче — збризкують водою, накривають вологою ганчіркою і витримують 3—5 *год*. За цей час листя відволожується і скручується. Перемішуючи листя долонями, скручують окремі листочки трубочками. Скручене листя сушать 1,5—2 *год* і зберігають в щільно закритому, найліпше — дерев'яному посуді. Томління роблять не так часто, але чай з такого листя ароматніший і смачніший. Свіже листя ріжуть на невеликі частки і підсмажують. Потім скручують і мнуть доти, доки з нього не виступить волога. Якщо сировини багато, її скручують і мнуть ногами в дерев'яному кориті. Скручене листя — ще вологе — складають в глиняні горщики, зав'язують ганчіркою і ставлять в піч догори дном для томління протягом 12 *год*. Після томління листя набуває темного кольору, запах посилюється. Потім його розкладають тонким шаром у печі на папері або чистому полотні й підсушують.

Готове листя щільно упаковують в промащений папір, скляний посуд або дерев'яні ящики із щільними кришками. Так готують чай з листя іван-чаю (його ще називають копорським).

Ферментація також починається з в'ялення свіжого листя. Після того, як листя стане м'яким, його скручують, аж доки не виступить волога. Скручене листя розкладають шаром завтовшки 10—15 *мм* на рогожі і закривають вологими ганчірками, мішковиною, залишаючи на 8—10 *год*. За цей час відбуваються бродіння і ферментація, які сприяють ароматизації листя. Потім листя сушать при температурі 100—120° в тіні або на повітрі.

Висушене листя упаковують у тару, яка не пропускає повітря й вологи. Кращі чайні напої виходять при виготовленні їх з одного виду сировини. Суміші декількох рослин рідко дають смачний чай. Крім іван-чаю та липи, для виготовлення чаю використовують глід, суницю, малину, вишню тощо.

Із молодого ніжного листя всіх видів глоду, які ростуть у степовій і лісовій зонах України, в горах Кавказу, Криму, Середньої Азії та на Далекому Сході, можна приготувати чай високої якості.

Молоде листя суниці дає чай рожево-коричневого кольору, з приємним запахом.

Використовують також молоде листя смородини, квітки гадючника, молоде листя яблуні, материнки. Із шипшини беруть пелюстки квіток, молоді листочки і шкірку плодів. Чай із шипшини має кислуватий присмак.

Листя чорниці, чебрецю, ожини, малини, квітки таволги звіробоєлистої, звіробою також широко використовується населенням для приготування чаю, використовують сухі плоди малини, горобини, корені споришу живородного, молоді пагони смородини чорної, сливи.

* * *

Із диких рослин готують не тільки чай, а частіше соки, сиропи, квас, компоти, узвари та інші напої. Коли говорять про соки, то здебільшого думають про плодові і ягідні рослини. Як готувати плодово-ягідні соки, писати, мабуть, не треба. Це всі добре знають. Проте варто розповісти про ті дикі рослини, які недостатньо або майже зовсім не використовуються сьогодні для одержання різних напоїв.



**Береза** (береза) — Betula L. Найулюбленіше дерево слов'ян. За давніх часів на початку літа святкували свято «русалії», поклоняючись духам лісу і води. У ці дні рубали віття берези і прикрашали ним житла, водили довкола білокорих беріз таночки. Ландшафт середньої смуги Росії не уявляється без пишнокосої берези. Дуже багато складено в народі пісень і легенд, казок і приказок про красуню березу. І скрізь береза виступає як символ краси і ніжності добра і любові, печалі і вірності. Особливо красиві берези весною, коли тішать зір своєю яскравістю, тендітністю, жвавістю і грою світла. Березовий підлісок робить весняний сонячний день ще світлішим і святковішим. Якщо в темному сосновому лісі або суворій діброві трапиться березовий гай, то здається, що ліс усміхається. Пронизаний світлом і наповнений пташиними піснями березовий гай завжди асоціюється з весною. У весняні дні, як тільки розтане земля і почнуть бубнявіти бруньки на деревах, до берез ідуть всі, хто хоче запастися пахучим, приємним і освіжаючим напоєм. Поспішають ті, хто потребує ліків від цинги, захворювань органів травлення, нирок, печінки.

У Сибіру, на Уралі і Далекому Сході їдять молоді клейкі листочки берези — їх додають у салати. Водний настій з бруньок і листя п'ють для вгамування спраги замість холодного чаю і як засіб проти цинги. У молодому листі міститься 9—13% протеїну, 7—9% білків, 5—12% жиру, 39—50% безазотистих екстрактивних речовин, 12—25% клітковини. Багато в них аскорбінової кислоти: 150—250 *мг* на 100 *г* сирої маси.

Але найбільше славиться береза своїм соком, що його вона щедро дарує людям. 1970 року, наприклад, тільки на Україні було заготовлено п'ять мільйонів банок консервованого березового соку. Але брати дарунки берези треба так, щоб не пошкодити дерева, як це часто трапляється.

Коловоротом чи свердлом у нижній частині стовбура на висоті 30—40 *см* від землі роблять отвір діаметром 1—1,5 *см* і завглибшки 3—4 *см*. У цей отвір вставляють берестяний жолоб або трубочку, щоб сік, який витікає з отвору, не розливався по стовбуру. Під трубочку підставляють скляні банки, пляшки та інший посуд. Отвір роблять з сонячного боку, щоб краще стікав сік. Можна робити не більше одного отвору на дереві. З берези заввишки 15—20 *м* і ді-

аметром 20—35 *см* без шкоди для неї добувають за сезон близько 20 *л* соку. У дерев, які ростуть на вологих місцях і мають діаметр 35—40 *см* та вік 60—100 років, одержують за сезон близько 100 *л* соку. Після закінчення підсочування отвір забивають вербовим пакільцем і замазують садовим варом, замазкою або олійною фарбою. Сік потрібно зливати часто й своєчасно, щоб не забродив.

Березовий сік уживають свіжим як приємний, освіжаючий напій. Використовують також для виготовлення морсу, квасу, легкого вина; варять на сокові компоти, киселі, каву, готують солодкий чай, кашу, вживають замість води. Шляхом уварювання одержують патоку, концентрація цукру в якій доходить до 60—70%. Використовують її у кондитерській промисловості, хлібопеченні.

1891 р. професор Петербурзького лісового інституту Ф. К. Арнольді писав, що на півночі Росії жителі готують із березового соку шипуче вино, яке за смаком не поступається шампанському, а після витримки навіть приємніше від шампанського.

Використовуючи народні рецепти, лісівники і хіміки Свердловська виготовили 1936 р. березове вино. Золотистого кольору, запашне, приємне на смак, воно полонило знавців. Одна американська фірма хотіла навіть придбати ліцензію на виготовлення такого вина.

З березового соку виготовляють також чудовий квас. Академія медичних наук СРСР 1946 р. розробила рекомендації для виготовлення такого квасу. У підігрітий до 30—35° сік додають пресовані хлібні дріжджі із розрахунку 10—15 *г* на 1 *л*. Бочки с суслом добре закупорюють і ставлять у холодний погріб з температурою 5—8°. Через дві-три доби березовий сік перебродить і охолоне. Утворюється березовий квас, який зберігається до трьох місяців. Він має приємний кисло-солодкий смак, добре газований.

На Уралі березовий сік зброджують у товстостінкових пляшках різного розміру. Спочатку їх миють гарячою водою і наповнюють прямо у лісі свіжим соком. У кожну пляшку насипають по неповній чайній ложці цукру, кидають 2—3 родзинки і шматочок лимонової шкірки. Пляшки закупорюють чистими пробками і закріплюють дротом, як шампанське. Тиск у пляшках утворюється високий. Якщо в пляшку з-під шампанського покласти дві чайні ложки цукру, вона може розірватися.



Березове вино вперше почали продавати у Свердловську під назвою «Біле десертне на соках берези». Вино було виготовлено за старовинним народним рецептом із книги «Месяцеслов» видання 1828 р. Вино робили так: у відрі березового соку розчиняли 200 *г* цукру і уварювали на маленькому вогні на одну третину, збираючи піну. Потім сік проціджували крізь сито або густе полотно у дерев'яний посуд, клали нарізаний часточками лимон. Коли сік охолоджувався до 30—35°, кидали столову ложку дріжджів. Тільки-но сік закисав, збирали піну і розливали у пляшки, які міцно закупорювали та ставили в прохолодне місце. Через 2—3 місяці вино було готове до вживання.

Сиропи виготовляють випарюванням березового соку в плоскому емальованому посуді до того часу, аж поки він набуде світло-коричневого забарвлення і консистенції соняшникової олії.

Пастухи, лісоруби і мисливці добувають сік найпростішим способом. Гострим ножем перерізають похилу березову гілку 1—1,5 *см* завтовшки, а на зріз одягають горлечко пляшки. За 2—3 години теплого дня набіжить одна—півтори склянки соку.

Березовий сік має добрі лікувально-дієтичні властивості. У народній і офіційній медицині його рекомендують як ліки проти хвороб нирок, сечового міхура, цинги. Відвар березових бруньок п'ють при простудах, грипах, бронхітах. Настій березових бруньок на меду вживають під час лікування опіків та запалень носової порожнини.

**Клен гостролистий** (клен остролистный) — Acer platanoides L. Не лише береза напровесні посилено виділяє сік. У Канаді росте цукровий клен, який є об'єктом промислової підсочки для одержання соку. У нас клен цукровий культивується в багатьох парках, скверах і навіть серед вуличних насаджень.

Індіянці Канади знали рецепт виготовлення цукру із соку клена ще задовго до приходу білих. Займались підсочкою кленів і в Європі, поки не вивели цукровий буряк (привозний цукор з цукрової тростини коштував дорого).

Весняний кленовий сік, або пасока, як його називають,— це ферментивно розріджені запасні поживні речовини, розчинені у воді. Містить 83% сахарози і 3% редукованого цукру. Правильно зібраний кленовий сік має бурштинове забарвлення і консистенцію свіжого меду.

У 1933—1934 роках у Білорусії та на Уралі провадилися досліди з підсочування кленів, що показали економічну й технологічну ефективність добування кленового соку. Найвигіднішою вважається підсочка кленів гостролистого та ясенелистого.

Для підсочки у стовбурі дерева на висоті 20—30 *см* від поверхні грунту роблять отвір діаметром 1—2 *см*, похилий донизу для витікання соку. Навколо отвору очищають грубу мертву кору, не ранячи живої тканини. В отвір туго вставляють жолобок або трубочку, через яку сік витікає у банку або відро з покришкою. Об'єм посуду 4—5 *л*. Через 2—3 дні роблять новий отвір, а старий забивають пакільцем з сухої липи або верби і замазують садовим варом. Сирий кленовий сік містить 2—3% цукрів. Одне дерево середньої величини дає за сезон 20—25 *л* соку. Його п'ють свіжим, але частіше уварюють до патоки. Тепер кленовий сік зрідка заготовляють у Чувашії, Башкирії, Татарії, на Південному Уралі для виготовлення в домашніх умовах різних напоїв, квасу.

*

* *

Ми говорили про освіжаючі, прохолодні напої, які вгамовують спрагу. Але чимало рослин використовується для виготовлення міцних напоїв, які дарують, коли вживати їх з розумом, радість і веселощі. Таких рослин дуже багато і використовуються вони по-різному.

**Яловець звичайний** (можжевельник обыкновенный) — Juniperus communis L. Хвойне дерево або високий чагарник, поширений у лісах північних районів України, в Білорусії, на Кавказі. Плоди — соковиті, червоні, ягодоподібні, м'ясисті — їх здебільшого називають шишкоягодами. М'якоть має до 47% цукрів.

У Польщі, Швеції, Норвегії, Фінляндії з ягід ялівцю добувають цукор, роблять морс, варять пиво, а в Англії женуть горілку — джин. Ягоди також використовують на лікери і коньяки. Із свіжих шишок видавлюють солодкий сік, який вживають у кондитерському хлібопеченні для виробництва цукерок, желе, консервованих киселів і компотів.

У Швеції ягоди ялівцю додають до різних сортів пива.

Спирт, настояний на плодах ялівцю з додаванням різних спецій та солодкого сиропу, перетворюється на коньяк.



Настоювання ягід ялівцю на спирті в дубових бочках триває не менше шести місяців.

**Горобина звичайна** (рябина обыкновенная) — Sorbus aucuparia L. У багатьох європейських країнах ягоди горобини використовують для виготовлення сидру, вина, різних настоянок. До подрібнених плодів додають цукор і воду та зброджують. Утворюється брага, з якої женуть горілку. Така горілка (під назвою горобинова шустівська) була добре відома в Росії і тепер виготовляється в Англії.

**Лепеха звичайна** (аир обыкновенный) — Acorus calamus L. Виходець з Китаю та Індії. Культивується у Західній Європі, Індії, Бірмі, Ірані, Південній Америці. Уперше був завезений у XVI ст. з Константинополя у Прагу, Відень, а згодом розселився по всій Європі, Сибіру, Далекому Сході.

На Україні аїр не цвіте і не плодоносить, а розмножується вегетативно. У його кореневищі багато крохмалю, камеді, міститься також гіркий глюкозид акорін, пахуча каламусова олія, дубильні речовини, ароматичні смоли, алкалоїд каламнін. Найціннішою вважається ефірна олія, яку містить кореневище лепехи. Це густа жовта рідина приємного запаху, пряно-гірка на смак. Використовують її для виготовлення різних есенцій, додають до фруктових сиропів, консервованих компотів, кондитерських виробів. У лікеро-горілчаній промисловості часточки кореня настоюють на спирті для виготовлення швейцарської горілки, абсенту, лікерів типу шартрез і бенедиктин. Данцігська горілка — це витриманий настій коренів лепехи. Шматочки кореневища аїру засахарюють і використовують як замінник дефіцитного імбиру, мускатного горіха і кориці.

Заготовляють корені наприкінці осені після перших приморозків. Очистивши їх від бруду, миють у холодній воді, зрізують ножем тонкі корінці й листя, підв'ялюють на повітрі. Прив'ялі корені ріжуть на шматки завдовжки 15—20 *см*, а дуже товсті кореневища розрізають ще й уподовж. Після цього сушать на решетах, ситах, сітках, полотні. Корені для засахарювання підв'ялюють та зчищають шкірку. У печах або духовках корені сушити не можна, бо при температурі понад 25—30° випаровується ефірна олія. Готову продукцію зберігають у щільно закритій тарі.

Як лікарська рослина аїр був відомий ще в давній Індії та Бірмі. Настої, відвари і екстракти кореня використовуються для лікування ревматизму, малярії, як заспокій-

ливе при істерії, шлункових захворюваннях, наривах і виразках, кашлі та як глистогінний засіб. Жирові екстракти із коренів використовували для лікування прокази. У Туреччині висушений корінь лепехи жують для запобігання неприємного запаху з рота. На Україні відваром з кореня лепехи миють волосся, щоб воно краще росло.

**Пирій** (пырей) — Elytrigia Desv. З кореневищ пирію, висушених і змелених, заквашують брагу і женуть особливу горілку, а також засмачують пиво. Горілка з кореневищ пирію на Кавказі вважається смачнішою, ніж фруктова, бо містить мало сивушних олій.

**Дягель лікарський** (дягиль аптечный) — Archangelica officinalis Hoffm. У середній і лісовій смузі СРСР, на Кавказі корені дягелю використовують для виготовлення перцівки і спеціальної мисливської горілки, «Єрофеїча», гірського дубняка. До складу трав, на яких настоюють лікерні спирти, обов'язково входять корені дягелю.

**Шовковиця** (шелковица) — Morus L. З її ягід роблять сидр, женуть горілку. На Кавказі шовковицева горілка славиться своїми якостями.

**Звіробій** (зверобой) — Hipericum L. Трава входить до складу сумішей для настоювання горілок «Звіробій» та «Єрофеїч».

**Солодка гола** (солодка голая) — Glycychrisa glabra L. Спиртовий екстракт із коренів солодки входить до складу «Київської гіркої». Водні відвари додають у пиво для кращого піноутворення.

**Черемха звичайна** (черемуха обыкновенная) — Padus racemosa Gilib. З ягід черемхи виготовляють прохолодні напої. Розчавлюючи ягоди, додають до них воду, зброджують і женуть горілку. Горілчаний настій ягід черемхи рекомендують обов'язково додавати до складу лікеру «Абрикотин». Для настоювання беруть дві склянки сухих ягід і 0,75 *л* горілки. Товченими ягодами настоюють вино, щоб його забарвлення було соковитішим.

**Перстач прямостоячий, калган** (лапчатка прямостоячая) — Potentilla erecta (L.) Hampe. У лікеро-горілчаним виробництві використовують корені. Для виготовлення англійської, російської, кавказької гіркої, перцівки, «Єрофеїча», донецької степової, гірського дубняка. лікеру «Степові трави» та бенедиктину корені перстачу потрібні обов'язково. У запорозьких козаків настояна на кореняx перстачу горілка — калганівка — вважалась універсальним засобом для лікування всіх хвороб, вживалась для промивання ран, лікування виразок. До цього часу на Україні перстач вважається популярним лікувальним засобом. Його часто називають козацьким женьшеном.



**Шавлія** (шалфей) — Salvia L. Квітки шавлії заливають холодною водою і зброджують. Після бродіння рідину фільтрують і одержують ароматичний і хмільний напій. На півдні Криму культивують шавлію мускатну (S. sclarea L.), яка часто росте як бур'ян на кам'янистих схилах, у садах, на полях.

У Мексіці, Чілі, Перу коріння й молоді стебла шавлії заварюють і одержують запашні прохолодні напої, готують ароматичне борошно для кондитерських виробів.

**Борщівник європейський** (борщевик европейский) — Heracleum spondylium L. На Північному Кавказі і в Калмикії борошно з підсмажених молодих стебел раніше використовували для виготовлення напоїв, які добре гамують спрагу і голод. З коренів, які подрібнюють і зброджують з водою, женуть спиртовий напій з високим вмістом алкоголю.

**Чебрець** (тимьян) — Thymus L. Вживається при виготовленні «Єрофеїча» та лікерів типу шартрез, бенедиктин, аллаш.

**Липа** (липа) — Tilia L. Липовий цвіт входить до суміші трав для настоювання лікерів кюрассо і бенедиктину.

**Гледичія колюча** (гледичия колючая) — Gleditschia triacanthos L. На Кавказі молоді м'ясисті боби гледичії подрібнюють і готують з них пивоподібний напій. Стигле насіння використовують для приготування сурогату кави. Зелені плоди відварюють у воді і використовують цей відвар для приготування компотів, киселів, узварів.

**Тирлич** (горечавка) — Gentiana L. З коренів тирличу, що дуже багаті на крохмаль, в Австрії женуть спеціальну горілку «Енцерлер».

Католицькі монастирі в середні віки займалися не лише божественними, а й мирськими справами, зокрема виготовляли далеко не святі речі та торгували ними. «Бенедиктин», «Шартрез» —які благородні, красиві назви мають всесвітньовідомі лікери! Та мало хто знає, що походять вони від назв монастирів в Іспанії та Франції, де «смиренно» виготовляли ці напої.

Є давній вислів: у чужий монастир зі своїм статутом не сунься. Мабуть це прислів'я і не дозволяло нарікати на

дивні «статути» деяких монастирів. Так, наприклад, в Австрійських Альпах молодий послушник, чернець-початківець, поступаючи в монастир, мусив принести як перший внесок не знання слова божого, а... певну кількість коріння тирличу. А ченців, що провинилися, відправляли в гори та ліси, аби вони там заготовляли коріння тирличу і тим самим... спокутували гріхи.

На території Європейської частини СРСР росте 13 видів тирличу. Найвідоміші: тирлич жовтий (G. lutea L.), що росте в Карпатах та на Кавказі; хрестовидний або лихоманник (G. cruciata L.) та звичайний (G. pneumonanthe L.).

Широко відома лікарська рослина. В СРСР (Ленінградська обл.), Західній Європі та США тирлич жовтий культивується. На Україні його природні зарості дуже обмежені, він підлягає повній охороні. Тому послуговуватися тирличем жовтим можна тільки культивованим.

## НЕ ХЛІБОМ ЄДИНИМ

Пряні рослини широко використовують з найдавніших часів. Кожна господиня знає, що будь-яка страва смачніша, поживніша, привабливіша, якщо її споживати з апетитом. Тут важливу роль грає не тільки зовнішній вигляд і поживність страви, але й її запах, пряність, смак. Нині ми не уявляємо їжі без солі або пахучого перцю, оцту чи лаврового листя, цукру або цибулі.

Прянощі та спеції не тільки поліпшують смакові якості їжі, але й сприяють кращому засвоєнню її організмом. Найпоширенішими прянощами та спеціями є гірчиця, оцет, лаврове листя, чорний перець-горошок і пахучий мелений червоний перець, шафран, кориця, гвоздика, ваніль, мускатний горіх, імбир та ін. Майже всі вони — іноземного походження. А як було раніше, коли не існувало обміну між південними й північними країнами? Тоді потреба в прянощах задовольнялася, звичайно, за рахунок місцевих рослин.

Тепер куповані спеції витіснили місцеві природні, багато з яких не поступаються перед іноземними і в деяких районах нашої країни використовуються до цього часу.

У цьому розділі читач познайомиться з деякими видами найвідоміших місцевих рослин, про цінні смакові якості і способи використання яких нам пощастило дізнатись. Відомості ці достовірні, хоча іноді й уривчасті.



**Часникова трава** (чесночная трава) — Alliaria petiolata (MB) Cavara et Grande. Росте на території всієї України та Європейської частини СРСР, зустрічається на Кавказі, в Середній Азії, по всій Європі та Північній Америці. Любить затінені місця, тому росте в чагарникових заростях, на узліссях, галявинах, нерідко як бур'ян у садах і парках. Її називають ще часничницею або кінським часником.

Насіння містить близько 30% ефірної гірчичної олії, що має гострий смак. На Кавказі вона замінює гірчицю. Листки рослини їдять замість часнику. У Франції свіжі молоді листки і пагони вживають для салатів. У народній медицині товчене насіння часничниці іноді використовують замість гірчичників.

**Полин** (полынь) — Artemisia L. Широко відома однорічна чи багаторічна трав'яниста рослина. На Україні росте 19 видів полину, які по-різному вживають замість пряно-смакових рослин.

*Полин гіркий* (полынь горькая) — A. absinthium L. Росте як бур'ян на пустирищах і вигонах на всій території Радянського Союзу. Квітки використовують як пряну присмаку до м'ясних страв та для напоїв.

У лікеро-горілчаній промисловості на квітках і листках полину настоюють спеціальну гірку горілку абсент, що популярна в Англії та Франції. Водний або спиртовий екстракт рослини додають до вермуту.

Раніше в Західній Європі полин гіркий культивували на великих площах. Але тепер виробництво абсенту скорочено тому, що його тривале вживання — як засвідчили вчені — пригнічує нервову систему.

*Полин астрагон* (полынь астрагон) — A. dracunculus L. Зустрічається в Лісостеповій та Степовій зонах України, по берегах річок, в балках, на пустирищах, уздоріжжях. Найчастіше використовується для ароматизації вин і лікерів. На Дону і Кубані, в калмицьких степах і на півдні України вживається як пряна приправа до м'ясних страв, надто до смаженої гуски, польової дичини. Траву астрагону додають до м'ясних юшок для запаху. Використовують також під час соління огірків і помідорів, квашення капусти, яблук, груш.

У Франції із трави астрагону готують особливий ароматично-пряний оцет. Для цього беруть кружку чистого винного оцту, виливають у скляний посуд, кладуть туди дрібно посічені листки астрагону й накривають покришкою

Настоюють на сонці протягом 10—12 днів. Далі оцет зливають, а листки віджимають. Оцет фільтрують і зберігають у пляшках. Нерідко до астрагону перед настоюванням додають дрібно порізані кореневища півників садових. Такий оцет вважається найкращою присмакою до солоної риби.

У Німеччині здавна свіжим зіллям астрагону натирали сире м'ясо й дичину, щоб не сідали мухи.

*Полин звичайний* (полынь обыкновенная) — A. vulgaris L. Росте скрізь. Використовують його так само, як і гіркий полин. А курище від бадилля, що горить, надійно відганяє комарів, бліх та інших дрібних комах. На Кавказі, в Криму та степовій Україні до багаття кидають свіже листя й пагони полину, щоб прогнати москітів та комарів. Під час експедиції або відпочинку на лоні природи варто увечері в наметі повісити дві-три гілочки полину і комарі вночі не докучатимуть.

З трави цього полину женуть полиневу олію, що високо цінується в парфюмерії та медицині.

**Чебрець** (тимьян) — Thymus L. Рослина виділяє сильний запашний аромат. Смак її пряний, зігріваючий і гіркуватий. На Україні зростає 36 видів чебрецю. Усі вони — ефіро-олійні рослини і практично однаково застосовуються в парфюмерній та лікеро-горілчаній промисловості.

Молоді рослини (трава) використовуються як ароматичні прянощі під час соління огірків, маринування груш і яблук. Замінює корицю. Висушене листя чебрецю вживають на Кавказі як приправу до юшок, котлет, м'ясних бульйонів тощо.

У Польщі з чебрецю готують смачний соус до різних страв. На 300 *г* соусу беруть 6 столових ложок дрібно посіченого молодого листя чебрецю, 60 *г* маргарину або вершкового масла, 40 *г* пшеничного борошна, столову ложку м'ясного бульйону або відвару, склянку сметани й сіль на смак. До розтопленого вершкового масла додають борошно й пряжать до рум'янцю, розводять бульйоном і доводять до кипіння, після чого солять, додають чебрець і сметану та підігрівають.

**Подорожник** (подорожник) — Plantago L. В Якутії насіння подорожника збирають у великій кількості про запас і квасять разом з молоком. Сквашене насіння вважають смачною і поживною присмакою до м'ясних і рибних страв. Молоде листя додають до кислих салатів, особливо до листя щавлю для поліпшення смаку.



**Буркун** (донник) — Melilotus L. Велика трав'яниста рослина заввишки до 2 *м*. Росте на пустирищах, схилах балок, пасовиськах, біля доріг та канав, а також як бур'ян у садах.

Сухе листя буркуну придатне як приправа до салатів, юшок, соусів. Квітки буркуну додають до молока під час скисання для виготовлення сирів. У Швейцарії в кантоні Гларус ретельно відібране й висушене листя буркуну додають до так званого «зеленого швейцарського сиру», відомого своїм оригінальним смаком.

У Німеччині та Польщі листя й квітки буркуну здавна чавлять для ароматизації пива та різних настоїв. У Болгарії, Угорщині, Румунії, Молдавії відваром буркуну запарюють бочки перед заливанням вина та солінням помідорів і огірків.

**М'ята польова** (мята полевая) — Mentha arvensis L. Добре відома всім пряна й ароматична рослина. Листям ароматизують квас, прохолодні напої, цукерки, печиво тощо. Свіже зілля застосовується як приправа до салатів, овочів, рибних та м'ясних страв, для ароматизації чаю, вин, настоянок.

З листків м'яти одержують пахучу ефірну олію, що освіжає і приємна на смак. Та найбільша цінність м'яти — її цілющі властивості. Вона регулює серцеву діяльність, тамує головний біль. Входить до складу таких поширених ліків, як валідол та валокардин.

Свіжі листки м'яти йдуть на виготовлення напою, що діє освіжаюче і відзначається лікувальними властивостями під час захворювання шлунка та запалення шкіри, за головного болю, печії, мігрені тощо. Як приготувати такий напій? Дві чайні ложки подрібнених молодих листків заливають склянкою окропу. Настоювати слід до повного охолодження. До настоянки додають дві чайні ложечки цукру і випивають протягом дня.

**Чабер садовий** (чабёр садовый) — Satureja hortensis L. Під час цвітіння збирають траву й корені цієї рослини, що мають сильний приємний ароматичний запах. Смак дещо гоструватий, зігріваючий, пряний — від сухої трави виразніший, ніж від свіжої.

Усі країни Європи культивують чабер нарівні з кропом. Найчастіше слугує засмачкою до страв із кабачків, огірків, помідорів, квасолі, гороху тощо. Використовується під час соління овочів.

**Сухоребрик лікарський** (гулявник аптечный) — Sisimbrium officinalis Scop. Листки під час розтирання дуже пахнуть. Смак їхній дещо холоднуватий, гострий, але досить приємний. Сухі листки не пахнуть. Вживаються для поліпшення смаку свіжих салатів. Іноді листки варять з оцтом та смаженим м'ясом, коли воно надто жирне.

Настоянку із свіжих листків сухоребрика вважають найкращим протицинготним засобом.

**Гісоп лікарський** (иссоп обыкновенный) — Hyssopus officinalis L. Усі частини гісопу мають сильний приємний аромат. Якщо жувати свіже листя, в роті виникає відчуття тепла.

У східній кулінарії та європейських країнах (Франція, Італія, Іспанія) траву гісопу мають за пахучу присмаку нарівні з кропом. Молоді пагони, листки й квітки використовують для ароматизації перших і других страв та холодних закусок. Входить до суміші трав для настоювання лікерів типу «Шартрез». Особливо поліпшує трава гісопу страви з квасолі, бобів, гороху. Її завжди кладуть під час соління огірків, помідорів, маслин.

Свіжа трава дає ефірну олію, що застосовується в парфюмерії та медицині. Вихід олії за гарячої екстракції від 0,07 до 0,47%.

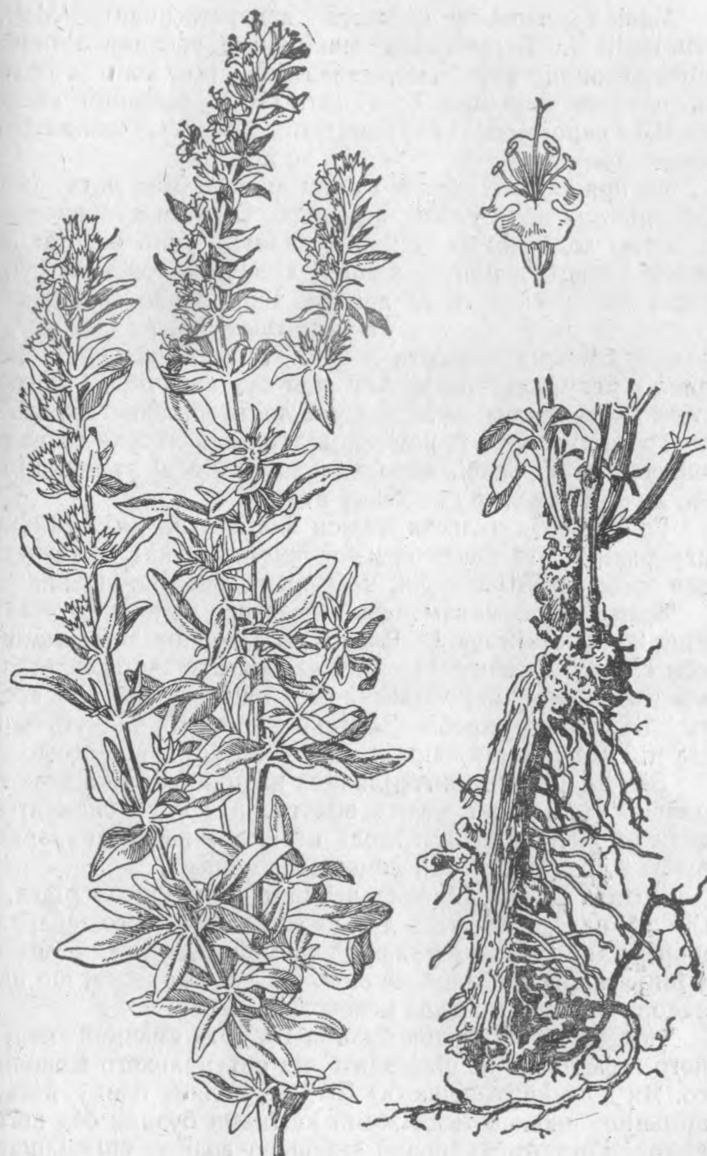
**Барбарис звичайний** (барбарис обыкновенный) — Berberis vulgaris L. Висушені та потовчені на порошок ягоди подають як кислу присмаку до м'ясних і рибних страв. Порошок використовують і для приготування кислих соусів, а на Кавказі нерідко разом з меленим червоним перцем.

**Крітмум приморський, серпник** (критмум приморский) — Critmum maritimum L. Росте на кам'янистих місцях та галечниках Криму, Чорноморського узбережжя Кавказу. У країнах Середземномор'я часто культивується.

На Кавказі листки серпника цінують як смачне й поживне зілля. Їх кладуть у розсіл з кухонної солі та оцту на 3—4 *год*. Коли листки просякнуть розсолом, їх використовують для приготування юшок, соусів, вживають замість каперсів у вінегрет та як приправу до м'ясних страв. У деяких країнах молоді листки серпника напровесні вживають до салатів.

У минулому столітті мариновані в оцті і консервовані листки крітмума та розрізані його кореневища йшли на експорт як прянощі.





**Гісоп лікарський**

**Меліса лікарська** (мелисса лекарственная) — Melissa officinalis L. Багаторічна трав'яниста рослина з прямим чотиригранним опушеним стеблом. Листки, коли їх розтерти, пахтять лимоном, бо містять 150 *мг* лимонної кислоти на 100 *г* сирої маси. Після цвітіння запах стає дещо важкуватим, тому листя слід збирати до цвітіння.

Як прянощі вживають тільки листки. Збирають їх для їжі свіжими або сушать про запас. Свіже листя вважають чудовою додачею до весняних салатів, воно йде також у зелені борщі, юшки, окрошки, вінегрети тощо. У суп та борщ листя кладуть за дві-три хвилини до споживання. Висушене листя використовують так само, як і свіже. Але його ще можна додавати в чай, компоти, домашній квас, пиво, брагу, настоянки. Аби оцет був пахучішим, його настоюють на листках меліси. Сухе листя використовують під час соління огірків та помідорів. На Кавказі сухе листя розтирають на порошок, яким посипають м'ясні та рибні страви, дичину, смажену свійську птицю.

Ефірна олія з листя меліси йде для потреб медицини, парфюмерної та кондитерської промисловості. Вживається для ароматизації лікерів, настоянок, плодово-ягідних вин.

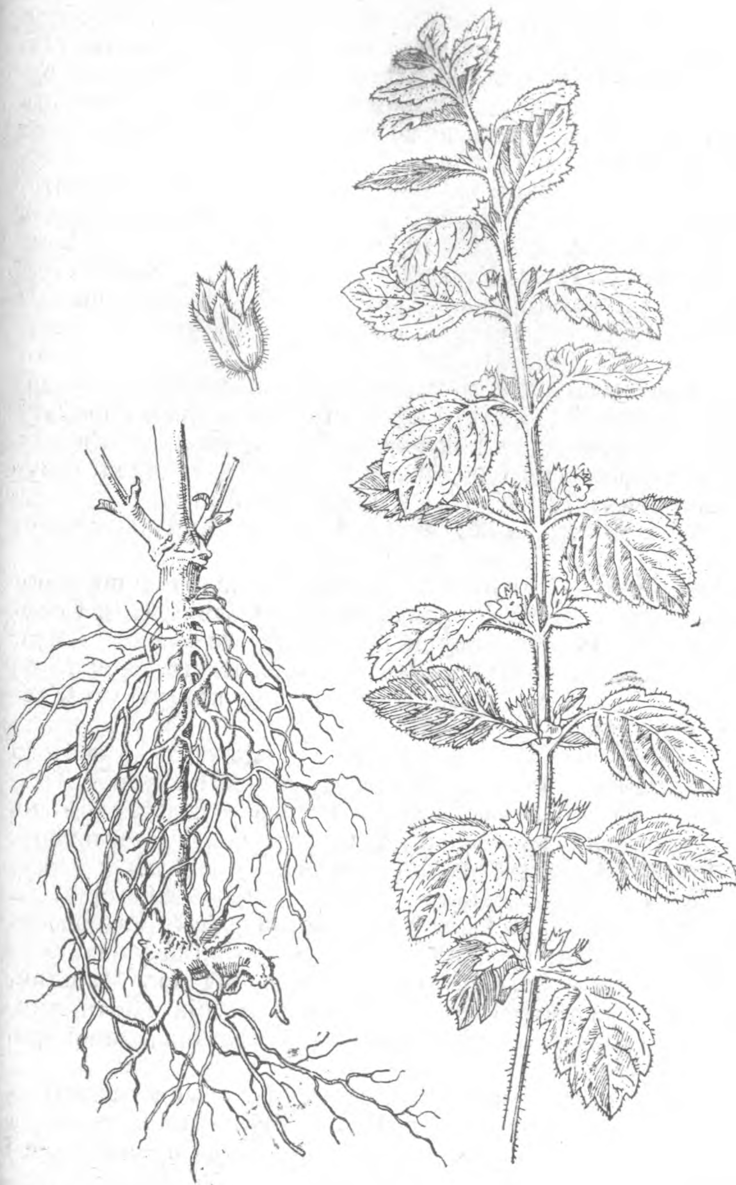
**Бедри́нець ломикаменевий** (бедрене́ц камнеломковый) — Pimpinella saxifraga L. Вважається повноцінним замінником ганусу й кмину. Насіння найчастіше застосовується в кондитерському виробництві та в хлібопеченні для ароматизації хлібних виробів. Зонтики з квітками кладуть у розсіл під час соління огірків, каперсів, помідорів тощо.

Відома ціла низка горілчаних настоянок на квітках бедринцю. Настоянки мають золотавий колір, оксамитовий смак і приємний запах. Іноді насіння й квітки використовують для ароматизації домашнього пива.

**Бузина чорна** (бузина черная) — Sambucus nigra L. Сік з її ягід вживається для надання густішого забарвлення різним фруктовим винам та настоянкам. Квітки додають у виноградне або плодове вино під час бродіння, що надає напоям приємного, дещо медового аромату.

На Донбасі з квіток бузини готують смачний мед, що його нефахівець не відрізнить від натурального бджолиного. Як його виготовляють? Літрову скляну банку якомога щільніше набивають свіжими квітками бузини без квітконіжок. Готують цукровий сироп на воді за співвідношенням 1 : 1 та заливають цим сиропом банку з квітками. Настоюють півтори доби. Потім настояну масу нагрівають до





Меліса лікарська

кипіння й кип'ятять протягом 20 *хв*. Гарячу настоянку проціджують крізь густе сито або тканину і дають охолонути.

**Ясен звичайний** (ясень обыкновенный) — Fraxinus excelsior L. Недостиглі м'які плоди ясеня в Англії маринують в оцті з перцем і сіллю, подаючи як пікантну присмаку до м'ясних та овочевих страв.

Збирають молоді м'які плоди доки вони ще розтираються між пальцями. Їх маринують або консервують одразу ж після збирання, не даючи зів'яти.

**Шавлія кільчаста** (шалфей мутовчатый) — Salvia verticillata L. Багаторічний трав'янистий напівчагарник із сріблястим світло-зеленим листям, що приємно й ароматично пахне. Трава містить багато дуже стійкої ефірної олії. У минулому столітті шавлія була однією з найпопулярніших прянощів. Листя її надає стравам сильного аромату з дещо прохолодним присмаком. На Кавказі до м'ясних жирних страв ще й тепер подають шавлію. У Європі її сухе листя використовують для ароматизації пива.

Збирають листки верхівок рослини разом з квітковими пуп'янками напередодні цвітіння.

Офіційна кулінарія використовує шавлію в порошку (перед сушінням листя промивають у холодній воді). Порошок вживають як замінник розмарину до юшок, м'яса, страв з дичини та свійської птиці, плавленого сиру та до холодних м'ясних салатів. Часто шавлію кладуть до м'ясних, яєчно-рисових пирогів.

У Середній Азії розтерте листя домішують до овечого сиру, щоб надати йому приємної духмяності й смаку. Тією ж пахучою потерухою посипають перед подаванням на стіл різноманітні бульйони, юшки, тушковану яловичину, домішують у плов з баранини та в інші страви.

**Таволга звіробоєлиста** (таволга зверобоелистная) — Spiraea hypericifolia L. Квітки і листки сушать і вживають для заварювання чаю, що має досить приємний запах, смак і колір. Квітки кладуть у вино або пиво під час бродіння, ними настоюють горілки і деякі сорти лікерів. Напої, приготовлені з квіток та листків таволги, мають приємний аромат і смак.

**Грицики звичайні** (пастушья сумка обыкновенная) — Capsella bursa-pastoris (L.) Medic. Перетерте на порошок сухе листя, надто насіння мають гіркуватий пряний смак і почасти можуть замінити гірчицю.

**Гравілат** (гравилат) — Geum L. Корені цієї рослини





Шавлія кільчаста

містять ефірну олію, що надає їм приємної ароматичної гіркоти. Якщо корені викопати напровесні до початку цвітіння, то вони мають дуже тонкий аромат, що нагадує запах гвоздики. Сушать корені лише на повітрі, а потім досушують (дуже обережно!) у духовці або печі. Висушені корені зберігають у щільно закритому скляному посуді, бо ефірна олія швидко випаровується.

Корені гравілату, а також порошок і настоянку з нього вживають як пряну присмаку до найрізноманітніших страв, соусів, підлив, для ароматизації вин, лікерів, пива, настоянок, що надає їм тонкої духмяності гвоздики. У Швеції за допомогою коренів гравілату ароматизують домашнє пиво.

Настоянка з сухих коренів та частинок помаранчової шкірки надає столовому вину приємного запаху вермуту. З цього кореня разом з водою женуть приємну «гвоздикову воду». Доповнюючи хміль, корені гравілату кладуть у квас або брагу.

**Кмин звичайний** (тмин обыкновенный) — Carum carvi L. Дуже поширений на луках, галявинах і узліссях у Лісовій та Лісостеповій зонах України, зрідка в Донецькому Лісостепу та гірській частині Криму. Добре відомий своїм духмяним насінням, що багате на ефірну олію та застосовується у хлібопеченні для ароматизації житнього хліба.

Усі частини рослини використовують як прянощі. Зілля й корені слугують засмачкою до перших і других страв. Насіння використовують не лише у хлібопеченні, а й під час соління та квашення овочів, а також для надання особливого аромату лікерам типу «Кюммель».

З листків кмину та його молодих верхівок можна готувати салати, використовувати як приправу до тушкованої яловичини, овочевих пюре.

Ефірна олія з насіння та плодів діє антисептично, знеболювально, спазмолітично, а також стимулює секрецію підшлункової залози та печінки.

Насіння сушать на повітрі. Зберігають у щільно закритому посуді аби запобігти випаровуванню ефірної олії та втрати духмяності.

**Пижмо звичайне** (пижма обыкновенная) — Tanacetum vulgare L. Багаторічна рослина. Квітки зібрані в щільні кошики жовтого кольору. Росте на території всієї України по сухих луках, берегах річок, уздоріжжях, чагарях, степових ділянках, узліссях.

У Франції, Англії, Угорщині та США культивується



заради пахучої олії (сухі плоди дають її 47%). Свіжа трава теж містить ефірну олію, що й надає рослині сильного аромату.

Використовується як ароматично-гірка присмака замість ванілі для ароматизації тіста, що йде на кондитерські вироби.

**Деревій** (тысячелистник) — Achillea L. Зілля та суцвіття містить 0,10—0,15% пахучої ефірної олії, до якої входять ахіллен, азулен, туйон та інші важливі речовини.

Населення багатьох країн використовує деревій як пахучу приправу нарівні з пижмом. У Румунії, Угорщині, Чехословаччині на ньому настоюють лікери і вермут.

**Дудник лісовий** (дудник лесной) — Angelica silvestris L. Багаторічник, що росте в лісах, чагарях, на луках річкових долин. Пахуче зілля вживається як приправа. Ним ароматизують салати, перші й другі страви, соління, маринади. Молоді стебла й черешки листків очищають від шкірки і зацукровують, готуючи смачні ароматичні цукати для прикрашення тортів і тістечок. На коренях дудника настоюють горілку чи пахучу настоянку.

Корені дудника жують для вгамування зубного болю. На хворий зуб кладуть також ватку, просякнуту соком з кореневища дудника. Біль, як правило, вщухає за 20—30 *хв*.

**Бугила дібровна** (купырь дубравный) — Anthriscus nemorosa (MB) Spreng. Уживають траву й корені бугили, що мають дуже сильний морквяний запах. Кладуть їх у борщі, юшки, овочеві та м'ясні страви, а на сході — у плов з рису та баранини.

**Ясенець голостовпчиковий, неопалима купина** (ясенец голостолбиковый) — Dictamnus gymnostylis Stev. Росте в дубових лісах на території всієї Європейської частини СРСР. Містить багато ефірної олії. Під час цвітіння за тихої сонячної днини навколо ясенця нагромаджуються пари ефірної олії. Якщо в цей час запалити й піднести до квітки сірника, то над рослиною спалахне блакитне полум'я, що хутко загасне, не пошкодивши рослини. Через це ясенець і називають неопалимою купиною.

У Грузії листки й квітки неопалимої купини, що густо й важкувато пахнуть, вживають як сильну приправу до закусок. Таку присмаку називають ргвалі-цамалі.



Дудник лісовий

**Солóдка гола, солодець** (солодка голая) — Glycyrrhiza glabra L. Застосування коренів цієї рослини найрізноманітніше. Екстракти й сиропи використовують для виготовлення цукерок, пастили, різних напоїв. Сік додають у пиво для піноутворення. Дрібно порізані корені кладуть під час квашення яблук, огірків, капусти. Щоб яєчні білки краще збивалися, до них додають трохи соку з коренів солодцю.

Корені солодцю широко застосовують у медицині як відхаркувальний засіб під час захворювання дихальних шляхів та як проносне.

Сухе листя та порошок з коренів солодцю додають, виготовляючи деякі сорти тютюну. Використовують рослину і в техніці: для згущення піноутворюючих сполук у вогнегаснику та під час виготовлення чорнила й туші.

**Чорноголовник родовиковий** (черноголовник кровохлебковый) — Poterium sanguisorba L. У Вірменії та Азербайджані листки чорноголовника вживають як заправу до салатів, юшок, соусів, рибних страв, а також використовують для ароматизації прохолодних напоїв та винного оцту.

**Гуньба Бессера** (пажитник Бессера) — Trigonella besseriana Ser. Висушені й розтерті на порошок листки цієї рослини вживаються для ароматизації зеленого сиру разом з листям буркуну.

**Огірочник лікарський** (огуречная трава лекарственная) — Borago officinalis L. Молоде зілля ранньої весни йде на салати, для приготування гарнірів і пюре до перших і других страв, борошняних та овочевих виробів. Зібране восени коріння використовують для ароматизації вин, надання приємного запаху пиву, пуншам, різним настоянкам.

**Лепеха звичайна, аїр** (аир обыкновенный) — Acorus calamus L. Кореневища лепехи мають гіркуватий, пряний, зігріваючий смак. Дуже духмяні.

Турки з давніх-давен корінням аїру поліпшували погану чи брудну воду для пиття, а також вважали, що жування коренів лепехи унеможливлює шкоду від отруєного повітря. І нині в Туреччині великим попитом користуються зацукровані у вигляді цукатів підв'ялені кореневища цієї рослини. З них виготовляють також пахуче начиння до цукерок, додають у шербет, халву тощо. До речі, такі цукерки усувають неприємний дух з рота. У деяких країнах кореневища аїру кладуть до м'ясних страв замість гіркого перцю чи імбиру. Додають кореневища до оцту з астраго-

ном і в пиво під час бродіння. Ним ще ароматизують компоти, киселі, муси, фруктові супи. Паличку сухого кореневища кладуть до гарячої страви за дві-три хвилини перед подаванням на стіл і обов'язково виймають перед їдою.

Заготовлюють кореневища пізно восени або напровесні. Очищають від дрібних корінчиків, залишків листя, ріжуть на шматки завдовжки до 5 *см* і сушать у теплому приміщенні, що добре провітрюється. Остаточно досушують у легкому теплі печі.

Давньогрецькі лікарі Гален і Діоскорид добре знали аїр та цілющу силу його ароматичних кореневищ, що їх на той час привозили з малоазіатських провінцій-колоній.

У Європі лепеха вперше з'явилася на початку XVI ст. у Віденському ботанічному саду. Посадив її ботанік Клаузіс, одержавши рослину з Туреччини за допомогою імператорських послів у Костянтинополі. До кінця століття лепеха поширилася в садах Австрії, Угорщини, Німеччини. Далі вона почала розмножуватися вегетативним шляхом так бурхливо, що зайняла всю Європу, Західний і Східний Сибір.

**Хрін звичайний** (хрен обыкновенный) — Armoracia rusticana (Lam.) Laertn. У дикому стані росте на території середньої смуги Європейської частини СРСР, на Кавказі та в Західному Сибіру. Трав'янистий багаторічник, що має довге й товсте коріння. Викопують його напровесні або восени. В їжу придатне і сире, і варене коріння — —переважно як присмака до різних страв. Використовують (але рідше) молоді листки для юшок, салатів, бутербродів та під час квашення огірків і помідорів.

Коріння хрону містить вуглеводи, жири, вітамін С (до 100 *мг*%), азотисті речовини, фосфор, кальцій, глікозид сінегрин, ефірну олію, а також солі калію, що їх легко засвоює організм людини. З розтертих коренів виготовляють особливі розчини та витяжки, які широко використовують у кулінарії.

Хрін збуджує апетит і поліпшує діяльність кишечника. Свіжий сік сприяє виділенню соляної кислоти.

У народній медицині хрін застосовується як сечогінний засіб при водянці, подагрі, ревматизмі та каменях нирок. Найсильніша фітонцидна рослина.

## ЛІТЕРАТУРА


*Александров Б. А.* Копилка витаминов. М., «Молодая гвардия», 1960.
*Алексеев Е. А.* Подарки леса, М., Детгиз, 1954.
*Бабенко А. Ф.* Полезные растения дикой флоры Донбасса. Сталино, 1958.
*Беляева В. А.* Пряновкусовые растения. М., Госторгиздат, 1946.
*Бербанк Л.* Жатва жизни. М., Сельхозгиз, 1955.
*Боссэ Г. Г.* Витаминоносные растения СССР и их пищевое использование. М., 1954.
*Благовещенский В. В.* Дикорастущие красильные растения Ульяновской области.— Краеведческие записки, вып. 1. Ульяновск, 1953.
*Васина А. Н.* Использование растений диких видов для борьбы с вредителями садовых и овощных культур. М., «Колос», 1968.
*Верзилин Н. М.* Лечебница в лесу. М., Детгиз, 1951.
*Верзилин Н. М.* По следам Робинзона. М., Детгиз, 1964.
*Верзилин Н. М.* Путешествие с домашними растениями. Л., Детгиз, 1949.
*Гром И. И.* Растения-витаминоносители. М., «Медицина», 1970.
*Гроссгейм А. А.* Дикие съедобные растения Кавказа. Баку, 1942.
*Гроссгейм А. А.* Красильные растения.— В кн.: «Растительные ресурсы Кавказа». Баку, 1946.
*Гроссгейм А. А.* Растения Кавказа для борьбы с вредителями. Баку, 1943.
*Гурова А. С.* Ваш дом. К., «Будівельник», 1969.
*Дьяченко Е. А.* Орехи. М., Гослестехиздат, 1934.
*Жуковский П. М.* Ботаника. М., ОГИЗ, 1940.
*Землинский С. Я.* Лекарственные растения СССР. М., 1951.
*Ивченко С. И.* Занимательно о ботанике. М., «Молодая гвардия», 1972.
*Ивченко С. И.* Книга о деревьях. М., «Лесная промышленность», 1973.
*Котуков Г. Н.* Лекарственные и эфиромасличные культуры. К., «Наукова думка», 1964.
*Михайлова Л. Н.*, *Афанасьева Н. Г.* Полезные дикорастущие растения Татарии. Казань, Татгосиздат, 1953.
*Никитин А. А.*, *Панкова И. А.* Дикорастущие съедобные растения. Л., 1944.
*Носаль М. А.*, *Носаль І. М.* Лікарські рослини і способи їх застосування в народі. К., «Здоров'я», 1964.
*Павлов Н. В.* Дикие полезные и технические растения СССР. М., «Наука», 1942.
*Похлебкин В. В.* Все о пряностях. М., «Пищевая промышленность», 1974.

*Рева М. Л., Липовецкий В. М.* Растения в быту. Донецк, «Донбасс», 1972.
*Смик Г. К.* Зелена аптека. К., «Урожай», 1970.
*Туркин В. А.* Использование дикорастущих плодово-ягодных и орехоплодных растений. М., Сельхозгиз, 1954.
*Шевчук Л., Юргелайтис Н.* Сокровища южного края. Одесса, «Маяк» 1974.
*Шупинская М. Д., Карпович В. Н.* Фармакогнозия. Л., «Медицина» 1970.
*Hegi G.* Illustrierte Flora von Mitteleuropa. München und Berlin, 1906—1939.
*Meusel N.* Über Pflanzengemeinschaften, Jena, 1951.
*Weymar H.* Buch der Gräser. 8 Auflage. Radebeul, 1964.
*Weymar H.* Lernt Pflanzen kennen. 1 Auflage. Berlin, 1956.
*Zimmerman W.* Geschichte der Pflanzen. Stuttgart, 1949.

## АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК РОСЛИН

## ЗМІСТ



**Михаил Лукич Рева,**
**Надежда Никифоровна Рева**

**ДИКИЕ СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ УКРАИНЫ**

**(На украинском языке)**

*Друкується за ухвалою редакційної колегії науково-популярної літератури АН УРСР*

Редактор *В. П. Плачинда*
Художній редактор *В. П. Кузь*
Оформлення художника *Н. Л. Панченко*
Технічний редактор *С. Г. Максимова*
Коректори *Н. О. Луцька, В. М. Божок*

БФ 07421. Подано до складання 10.VI 1976 р. Підписано до друку 2.VIII 1976 р. Формат 84×108¹/₃₂. Папір № 3. Умовних друк. арк. 8,82. Облік.-вид. арк. 9,03. Тираж 83 000 прим. Вид. № 400. Зам. 6-526. Ціна 28 коп.

Видавництво «Наукова думка», 252601, Київ-601, МСП, вул. Репіна, 3.

Київська книжкова друкарня наукової книги Республіканського виробничого об'єднання «Поліграфкнига» Держкомвидаву УРСР, Київ, Репіна, 4.

**У видавництві «Наукова думка» 1977 року вийдуть такі науково-популярні видання:**

**Антоненко В. Т. Життя в умовах низьких температур.** Мова українська. 7 арк. Ціна 25 коп.

Книжка прочиняє вікно у дивовижний і доволі ще таємничий світ крісбіології — нової галузі науки про холод, про температуру і життя на Землі та в Космосі. Погляди автора сягають історії становлення цієї науки, умов пристосування різних організмів до низьких температур, переохолодження, замерзання і подальшого відновлення життєдіяльності. Консервування клітин, тканин і органів в умовах низьких температур, кріохірургія і захист космонавтів від холоду, зимова сплячка природна і штучна — це лише головніші з явищ, що описані в книжці з орієнтацією на масового читача.

**Щербак М. М. Зустрічі з рідкісними тваринами.** Мова українська. 8 арк. Ціна 25 коп.

Автор цієї книжки, завідуючий Зоологічним музеєм АН УРСР, цікаво і невимушено розповідає про свої експедиції в Туву, Забайкалля, на Курильські острови. Разом з ним читач милуватиметься своєрідною красою тих місць, зустрічатиметься з мужніми людьми, братиме участь у полюванні на рідкісних тварин — монгольського жайворонка, карликового тушканчика, коггисту бурозубку тощо.

Розрахована на широкі кола читачів.

*Попередні замовлення на ці книжки приймають усі універсальні, спеціалізовані магазини книготоргів, магазин «Книга — поштою» та контори «Академкнига».*

*Найбільш тривалий час замовлення на наші видання приймає книгарня «Наукова думка» (252002, Київ-1, вул Кірова, 4), яка іногороднім замовникам надсилає книги післяплатою.*